Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät
Sitz-Ergometer

RS 2

D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr. 1213

GB

Assembly and exercise instructions for Order No. 1213

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande 1213

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer 1213

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1213

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2.	Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3.	Stückliste	Seite 5 - 6
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 9
5.	Benutzung des Gerätes	Seite 10
6.	Computeranleitung	Seite 11 - 13
7.	Trainingsanleitung	Seite 14

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH

GB

Contents **Page 15**

F

Sommaire **Page 26**

NL

Inhoudsopgave **Pagina 37**

RU

Обзор содержания **СТР. 48**

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainings leistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

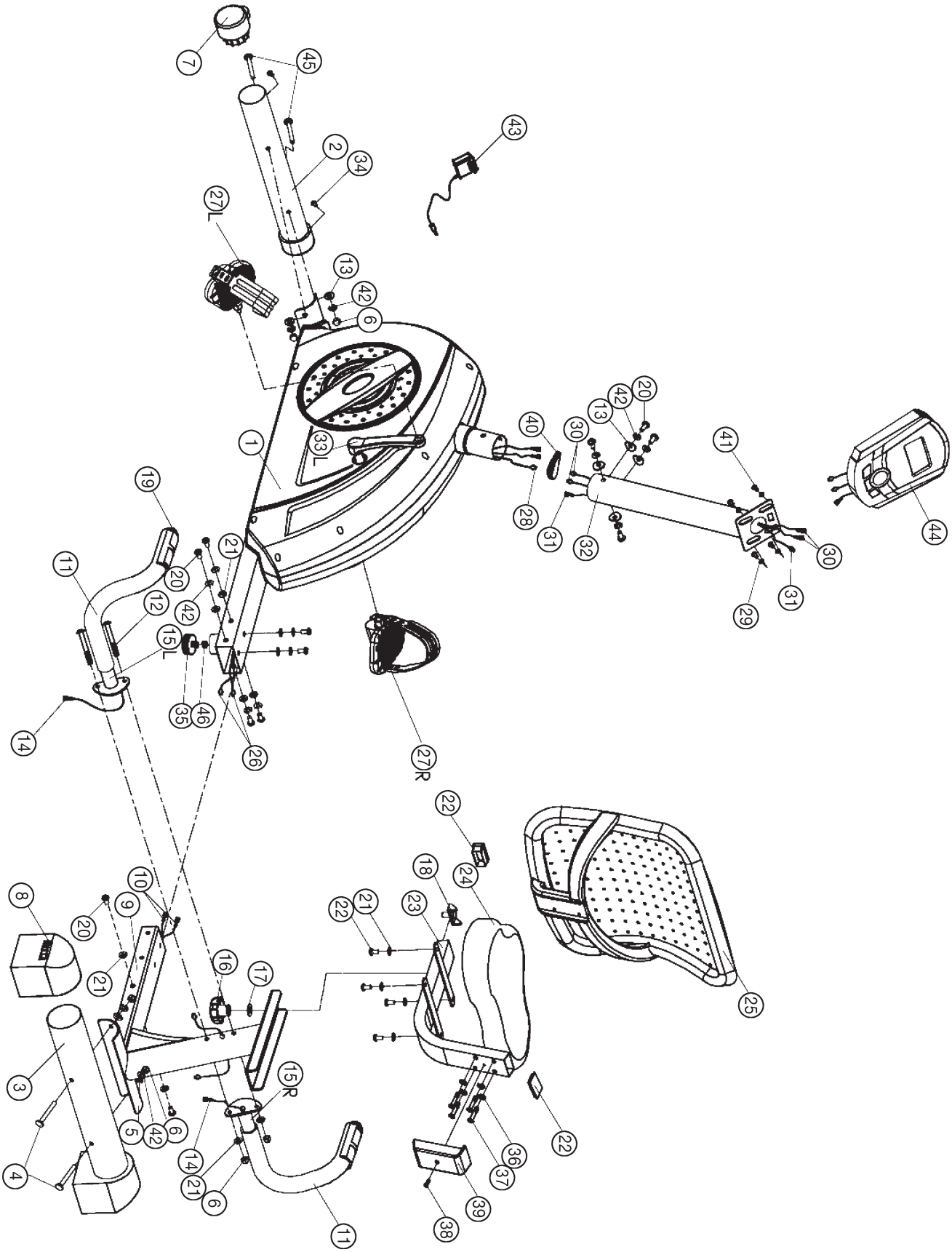
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

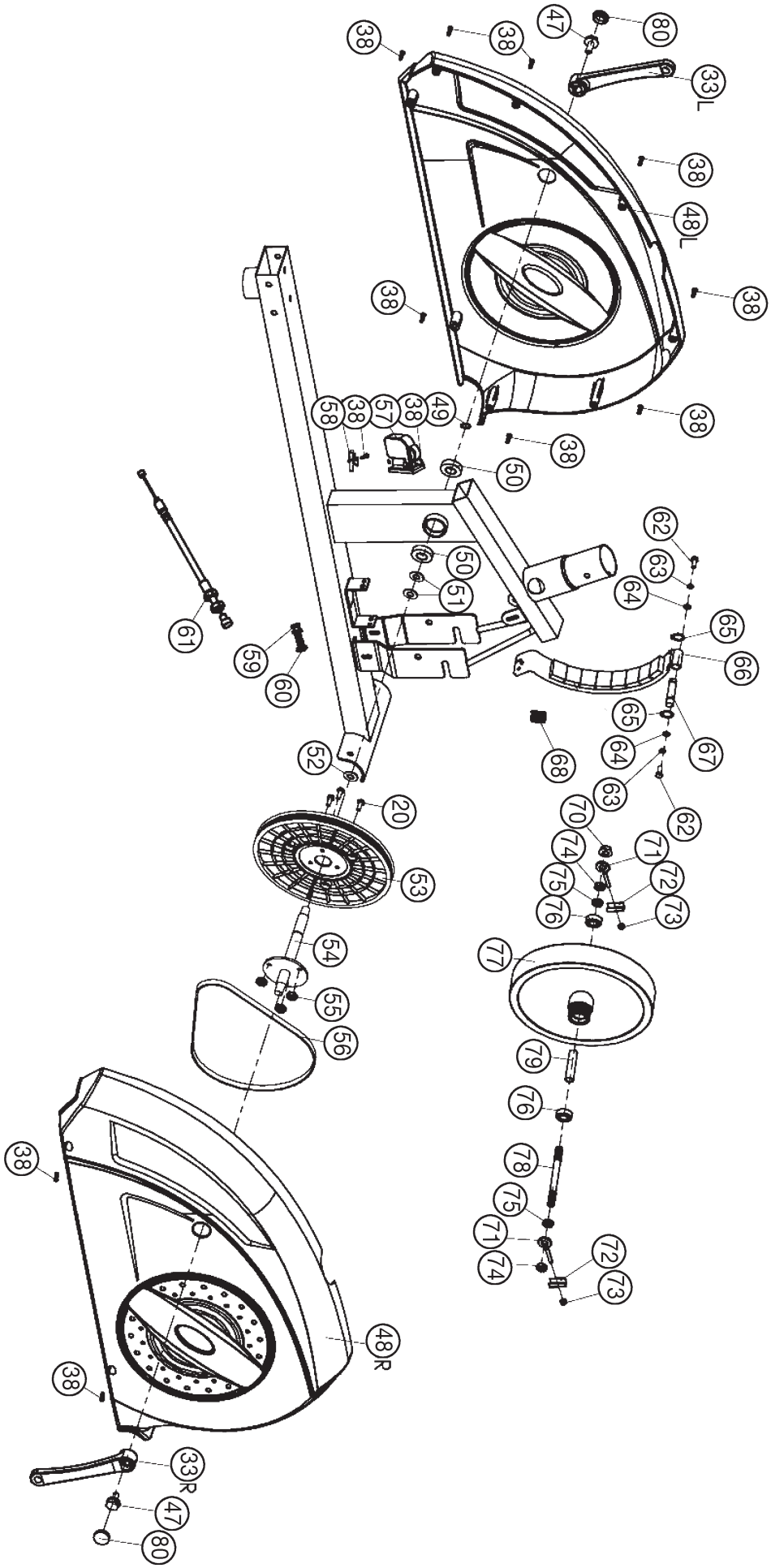
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -5 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.


7
45
2
34
43
27L
13
42
6
1
33L
40
30
20
42
13
41
44
28
31
32
30
29
31
19
21
11
20
12
42
15L
35
46
26
14
27R
22
24
18
10
8
9
20
21
22
21
23
16
17
25
3
15R
4
5
42
6
14
21
6
11
36
37
39
38
22


38
38
47
80
33L
38
48L
38
38
38
58
38
57
38
49
38
50
62
63
64
65
66
61
59
60
50
51
65
64
63
67
62
68
52
20
53
70
74
75
76
71
72
73
54
55
56
77
79
76
78
75
71
74
72
73
38
48R
38
33R
47
80

Stückliste - Ersatzteilliste
RS 2 Best.-Nr. 1213

Technische Daten: Stand: 01. 03. 2012

- **Ergometer der Klasse HA / EN 957-1/ 5 mit hoher Anzeigengenauigkeit**
- Magnet-Brems-System mit ca. 9 kg Schwungmasse
- Motor- und Computergesteuerte Widerstandseinstellung 24-stufig regelbar
- 6 vorgegebene Belastungsprogramme, 4 Herzfrequenzprogramme (Pulsgesteuert), 1 manuelles Programm
- 4 individuelle einstellbare Programme, 1 Körperfettprogramm
- 1 drehzahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 20 bis 400 Watt in 5-er Schritten einstellbar)
- Handpulsmessung, Transportrollen vorne, Netzteil, Fitness – Test Anzeige
- Sattel horizontal verstellbar
- Komfortsitz mit atmungsaktiver Rückenlehne
- Bedienungsfreundlicher Computer mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit,
- Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Körperfett – Analyse, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz.
- Eingabe von Grenzwerten wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch.
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt.
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg

Stellmaße ca. L 150-165 x W 60 x H 100 cm
Gerätegewicht: 31 kg

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

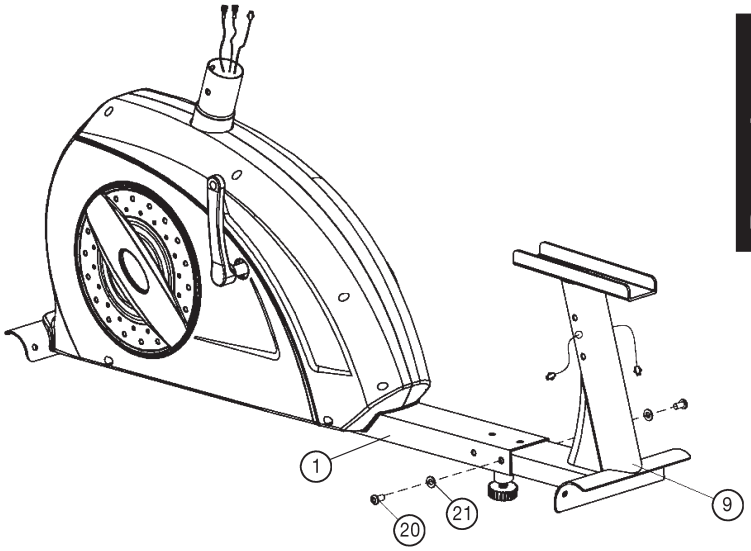
Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1213-01-SI
2	Fuß vorne		1	1	33-1209-03-SI
3	Fuß hinten		1	9	33-1213-03-SI
4	Schloßschraube	M8x90	2	3	39-10445
5	Unterlegscheibe gebogen	8//25	2	4	39-9966-CR
6	Hutmutter	M8	6	4+12+45	39-9900-CR
7L	Fußkappe mit Transportrolle links		2	2	36-9220-06-BT
7R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		2	2	36-1209-05-BT
8	Fußkappe mit Höhenverstellung		2	3	36-1213-05-BT
9	Sitzrahmen		1	1	33-1213-02-SI
10	Pulsverbindungskabel 1		2	14+26	36-1213-06-BT
11	Griffüberzug		2	15	36-1213-07-BT
12	Schraube	M8x80	2	9+15	39-9956
13	Unterlegscheibe gebogen	8//19	6	20+45	39-9966-CR
14	Pulseinheit		2	10	36-1213-07-BT
15L	Handgriff links		1	9	33-1213-04-SI
15R	Handgriff rechts		1	9	33-1213-05-SI
16	Sterngriffmutter		1	18	36-9211-19-BT
17	Unterlegscheibe	10/19	1	16	39-9989-CR
18	Befestigungsteil		1	23	33-9211-08-SI
19	Endstopfen		2	15	36-1213-08-BT
20	Schraube	M8x15	19	1+23+32+54	39-9886-CR
21	Unterlegscheibe	8//16	14	12+20	39-10520
22	Vierkantstopfen		2	23	36-1213-09-BT
23	Sitzaufnahme		1	9	33-1213-06-SI
24	Sitz		1	23	36-1213-03-BT
25	Rückenlehne		1	23	36-1213-04-BT
26	Pulsverbindungskabel 2		2	10+30	36-1213-10-BT
27L	Pedal links		1	33L	36-9110-04-BT
27R	Pedal rechts		1	33L	36-9110-05-BT
28	Stellmotorkabel		1	31	36-9212-04-BT
29	Unterlegscheibe	4//8	4	41	39-10510
30	Pulsverbindungskabel 3		2	26+44	36-1213-11-BT
31	Verbindungskabel		1	28+44	36-1213-12-BT
32	Computeraufnahme		1	1	33-1213-07-SI
33L	Pedalarm links		1	27L+54	33-9211-14-SI
33R	Pedalarm rechts		1	27R+54	33-9211-15-SI
34	Schraube	3x10	2	7	39-9909-SW
35	Fuß höhenverstellbar		1	1	36-1213-13-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
36	Unterlegscheibe	6//12	4	37	39-10013-VC
37	Schraube	M6x40	4	23+25	39-9979
38	Schraube	4,2x18	16	48+57+58	39-9909-SW
39	Abdeckung		1	23	36-1213-14-BT
40	Gummiring		1	1+48	36-9211-31-BT
41	Schraube	M5x12	4	44	39-10188
42	Federring	für M8	14	4+20+45	39-9864-VC
43	Netzteil	6V=DC/1000mA	1	69	36-9808-21-BT
44	Computer		1	32	36-1209-03-BT
45	Schloßschraube	M8x75	2	2	39-10019-CR
46	Mutter	M10	1	35	39-10032
47	Schraube	M8x20	2	33	39-9821
48L	Verkleidung links		1	1+48R	36-1213-01-BT
48R	Verkleidung rechts		1	1+48L	36-1213-02-BT
49	Sicherungsring	C17	1	54	36-9805-32-BT
50	Kugellager	6003	2	54	39-9947
51	Distanzstück 1		2	54	36-9211-30-BT
52	Distanzstück 2		1	54	36-9211-32-BT
53	Tretkurbelscheibe		1	54+56	36-1213-15-BT
54	Tretachse		1	50+53	33-9211-09-SI
55	Selbstsichernde Mutter	M8	3	20	39-9981
56	Flachriemen	390J	1	53+77	36-1213-16-BT
57	Stellmotor		1	28+61	36-9212-08-BT
58	Sensorkabel		1	1+28	36-9212-07-BT
59	Schraube	M5x60	1	1	39-10406
60	Mutter	M5	2	59	39-10012
61	Seilzug		1	57+66	36-9211-41-BT
62	Schraube	M6x15	2	67	39-9823-SW
63	Federring	für M6	2	62	39-9865-SW
64	Unterlegscheibe	6//12	2	62	39-10013-VC
65	Sicherungsring	C12	2	67	36-9111-39-BT
66	Magnetbügel		2	67	33-9214-14-SI
67	Magnetbügelachse		1	66	36-9211-26-BT
68	Feder		1	66	36-9214-23-BT
69	Netzanschlusskabel		1	28+43	36-9212-09-BT
70	Achsmutter	M10x1	2	78	39-9820-SW
71	Schraube	M6x50	1	78	39-10000
72	U-Teil		2	71	36-9713-55-BT
73	Mutter	M6	2	71	39-9861-VZ
74	Mutter	M10x1	2	78	39-9820
75	Mutter	M10x1	2	78	39-9820
76	Kugellager	6000	2	77	39-9998
77	Schwungmasse		2	78	33-9211-12-SI
78	Schwungradachse		1	76	33-9211-13-SI
79	Riemenrad		1	77	36-9211-38-BT
80	Abdeckkappe		2	33	36-9840-15-BT
81	Werkzeug Set		1		36-1213-17-BT
82	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1213-18-BT

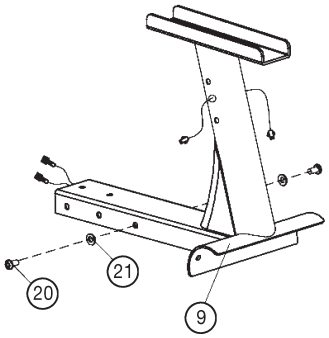
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit grob anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.



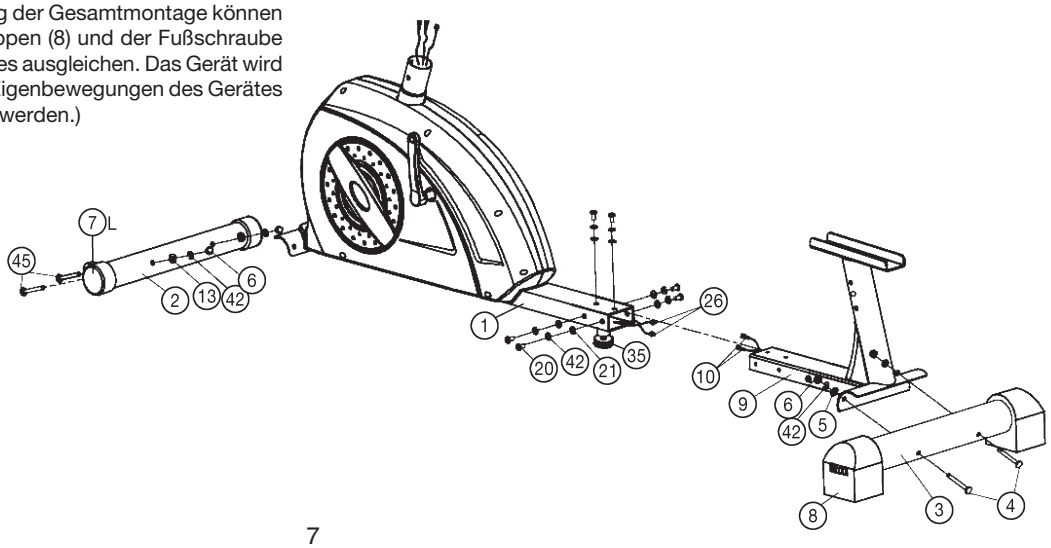
Schritt 1:
Montagevorbereitung zur Montage des Grundrahmens (1).

1. Drehen Sie die Schrauben (20) heraus und ziehen Sie den hinteren Sitzrahmen vorsichtig aus dem Grundrahmen (1) heraus.
2. Schrauben Sie die Schrauben (20) mit den Unterlegscheiben (21) in die Gewindelöcher im Sitzrahmen wieder hinein.



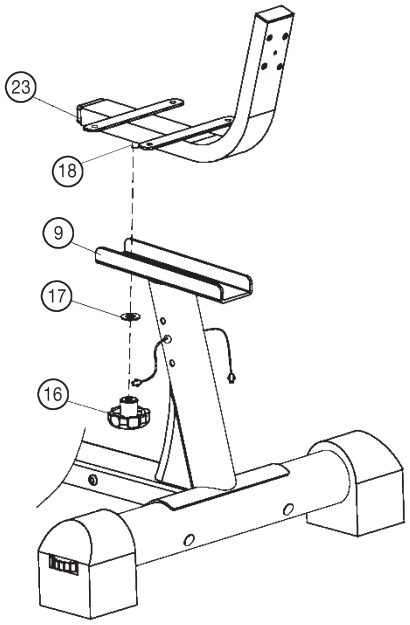
Schritt 2:
Montage der Fußrohre (2+3) und des Sitzrahmens (9).

1. Führen Sie den Sitzrahmen (9) zum Grundrahmen (1) und verbinden Sie die Pulsverbindungskabel 1 (10) mit den Pulsverbindungskabel 2 (26).
2. Schieben Sie den Sitzrahmen (9) in den Grundrahmen (1) und achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellten Kabelverbindungen nicht eingequetscht werden. Auf die Schrauben (20) je einen Federring (42) und eine Unterlegscheibe (21) aufstecken und damit den Sitzrahmen (9) am Grundrahmen (1) fest verschrauben.
3. Legen Sie den vorderen Fuß (2) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (7) in die Fußaufnahme des vorderen Grundrahmens (1) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M8x75 (45) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer Unterlegscheibe (13), einem Federring (42) und einer Hutmutter (6). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.
4. Legen Sie den hinteren Fuß (3) mit den vormontierten Fußkappen mit Höhenverstellung (8) am hinteren Sitzrahmen (9) so ein, dass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M8x90 (4) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer Unterlegscheibe (5), einem Federring (42) und einer Hutmutter (6). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.
5. Drehen Sie den Gummifuss (35) in den vorderen Grundrahmen (1) an entsprechender Stelle ein (Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (8) und der Fußschraube (35) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.)



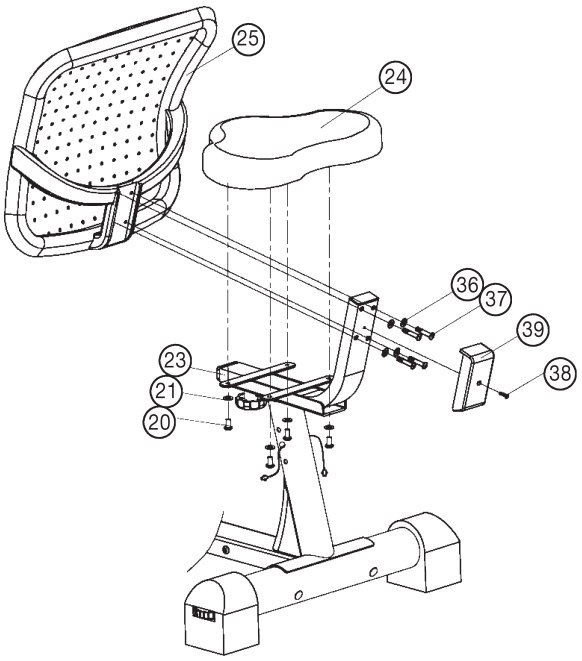
Schritt 3:
Montage des Sitzaufnahme (23) am Sitzrahmen (9).

1. Legen Sie die Sitzaufnahme (23) in die Aufnahme am Sitzrahmen (9) ein und befestigen Sie diese in gewünschter horizontaler Stellung mit der Sterngriffmutter (16), der Unterlegscheibe (17) und dem Befestigungsteil (18).



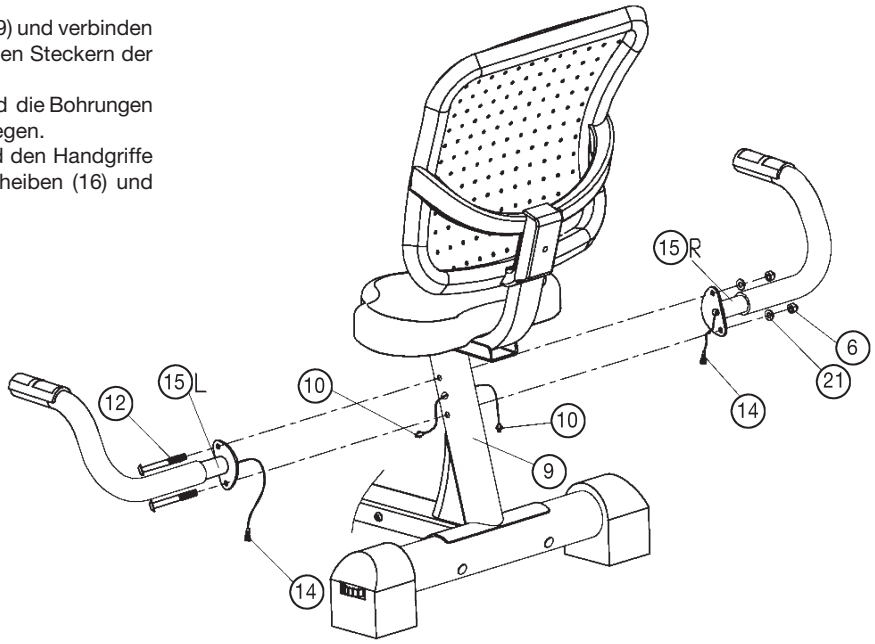
Schritt 4:
Montage des Sitzpolsters (24) und des Rückenpolsters (25) an der Sitzaufnahme (23).

1. Legen Sie das Sitzpolster (24) auf die Sitzaufnahme (23), sodass die Bohrungen von Sitzaufnahme (23) und die Gewinde im Sitzpolster (24) übereinstimmen.
2. Stecken Sie auf die Schrauben M8x15 (20) je eine Unterlegscheibe (21) und schrauben Sie damit das Sitzpolster (24) an der Sitzaufnahme (23) fest.
3. Führen Sie das Rückenpolster (25) zum Sitzrahmen (23), sodass die Bohrungen in der Sitzaufnahme (23) und den Gewinden im Rückenpolster (25) übereinstimmen.
4. Schrauben Sie das Rückenpolster (25) mittels der Schrauben M6x40 (37), und Unterlegscheiben (36) an der Sitzaufnahme (23) fest.
5. Positionieren Sie die Abdeckung (39) über die Verschraubung und schrauben Sie diese mit der Schraube (38) fest.



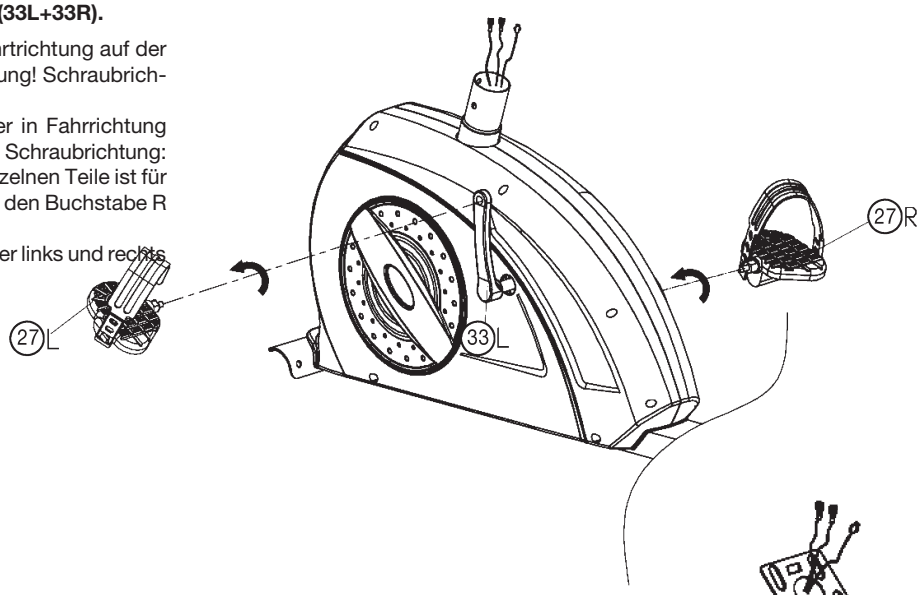
Schritt 5:
Montage der Handgriffe (15L+15R) am Sitzrahmen (9).

1. Führen Sie die Handgriffe (15L+15R) zum Sitzrahmen (9) und verbinden Sie die Stecker der Pulsverbindungskabel 1 (10) mit den Steckern der Pulseinheit (14).
2. Die Handgriffe (15L+15R) zum Sitzrahmen (9) führen und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
3. Die Schrauben (12) durch die Bohrungen stecken und den Handgriffe (15L+15R) am Sitzrahmen (9) mittels der Unterlegscheiben (16) und Hutmuttern (6) festschrauben.



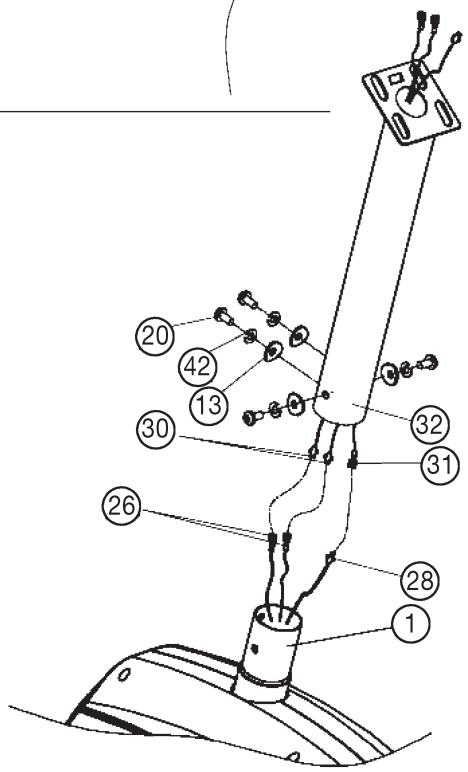
Schritt 6:
Montage der Pedalen (27L+27R) an den Pedalarmen (33L+33R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (27R) in den, in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (33R) ein. (Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn)
2. Die linke Pedale (27L) schrauben Sie in den, auf der in Fahrrichtung linken Seite befindlichen Pedalarm (33L) ein. (Achtung! Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn). Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe R für Rechts und L für Links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsbänder links und rechts an die entsprechenden Pedalen (27).



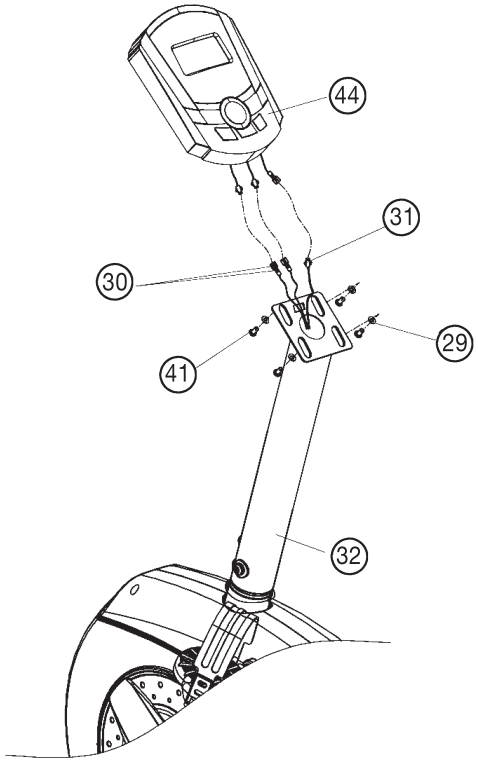
Schritt 7:
Montage der Computeraufnahme (32) am Grundrahmen (1).

1. Führen Sie die Computeraufnahme (32) mit dem unteren Ende zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie die Pulsverbindungskabel 3 (30) mit den Pulsverbindungskabeln 2 (26) und das Verbindungskabel (31) dem Stellmotorkabel (28).
2. Schieben Sie die Computeraufnahme (32) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindungen nicht eingequetscht werden und richten Sie die Computeraufnahme gerade aus. Auf die Schrauben (20) je einen Federring (42) und eine Unterlegscheibe (13) stecken und damit die Computeraufnahme (32) am Grundrahmen (1) festschrauben.



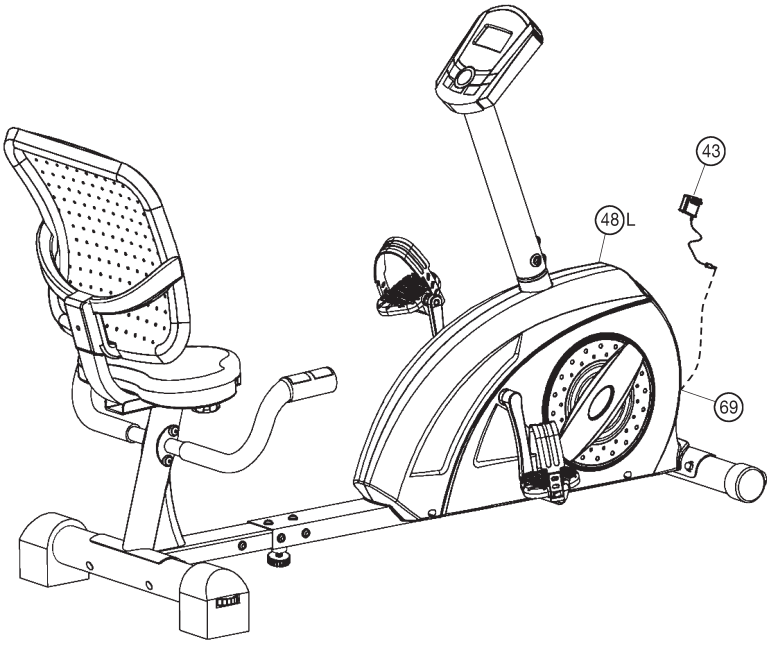
Schritt 8:
Montage des Computers (44) an der Computeraufnahme (32).

1. Nehmen Sie den Computer (44) und stecken Sie das Verbindungskabel (31) und die Pulsverbindungskabel 3 (30) in die entsprechenden Steckverbindung des Computers (44) ein.
2. Schieben Sie den Computer (44) auf die Computeraufnahme (32) und befestigen Sie diesen mittels der Schrauben (41) und Unterlegscheiben (29). (Bitte Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.)



Schritt 9:
Anschluss des Netzgerätes (43).

1. Stecken Sie den Anschlussstecker des Netzgerätes (43) in die entsprechende Buchse des Netzanschlusskabels (69) am vorderen Ende der Verkleidung (48L).
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (43) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).



Schritt 10:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

COMPUTER ANLEITUNG

Der Computer Ihres ERGOMETER ist sehr bedienungsfreundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert. **Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Gerät. Um eine von Ihnen gewünschte Leistung zu erbringen, regelt der Computer die Bremse unabhängig von der Trittfrequenz.**

Einschalten:

1) Stecken Sie den Anschluss-Stecker in die Adapteranschlussbuchse am Gerät. Ein Signalton ertönt – alle LCD-Anzeige-Segmente erscheinen für 2 Sekunden und werden auf 00 gestellt.

oder

2) Der Netzstecker ist bereits in der Steckdose / Gerät hat autom. abgeschaltet. Durch Betätigung einer beliebigen Taste – oder bei mindestens einer Pedalumdrehung - schaltet sich der Computer selbstständig ein.

Ausschalten:

Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab. **Nach Beendigung des Trainings, Netzstecker ziehen.**

TASTEN

Insgesamt 6 Tasten: START/STOP (S), EINGABE (E), FUNKTION (F), AUF (+), AB (-), und ERHOLUNGSPULS (TEST)

„S" (START/STOP) : Trainingsstart oder Trainingsunterbrechung im gewählten Programm. Im STOPP- Modus leuchtet die STOPP – Anzeige. **Der Computer fängt erst zu zählen an, wenn vorher die „S" -Taste gedrückt wurde. Wird die „S" –Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangsposition zurückgesetzt.**

„E" (EINGABE) : Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste (E) wechselt man von einem Eingabefeld zum nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der +/- Taste geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der „E" –Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Blinkanzeige in das nächste Eingabefeld.

„F" (FUNKTION) : Im Normalfall zeigt der Computer die Geschwindigkeit (SPEED), Entfernung (DIST) und Kilokalorien (CAL) an. Drücken dieser Taste im Startbetrieb schaltet die Anzeigen von Geschwindigkeit (SPEED) in Umdrehung per Minute (RPM), Entfernung (DIST) in Gesamtentfernung in Km aller Trainingseinheiten (ODO) und Kilokalorien (CAL) in Leistung (WATT) um.

„Test" (ERHOLUNGSPULS) : Mit dieser Taste können Sie Ihre Fitness-Note ermitteln.

„+" und „-" : Mit den +/- Tasten ändern Sie die Werte - nur blinkende Angaben können im Wert geändert werden.

ANZEIGEN

START: START

Anzeige des Start Modus. Alle verfügbaren Werte werden angezeigt.

STOP: STOP

Anzeige von Stopp Modus. Es können Vorgaben eingestellt werden.

PROGRAMM: PROGRAM 18

Anzeige von eingestelltem Programm 1-17. (Progr. 1 – 7 = Fitness-Programme; Progr. 8 = Körperfettprogramm; Progr. 9-12 = Pulsprogramme; Progr. 13-16 = individuelle Benutzerprogramme; Progr. 17 = Wattprogramm).

STUFE : LEVEL 18

Anzeige des gewanlten Tretwiderstandes von Stufe 1 – 24 . Je höher die Zahl desto größer der Widerstand.

Die dazugehörende Balkenanzeige hat 8 Balken zur Verfügung. Jeder Balken beinhaltet 3 Werte. Den genauen Wert können Sie der Anzeige LEVEL entnehmen. Dieser Tretwiderstand lässt sich jederzeit, in allen Programmen, mit den Tasten + und – verändern.

GESCHLECHT:

Anzeige von vorgegebenen Geschlecht Männlich/Weiblich. (Vorgabe nur in Programm 8)

ZEIT/GRÖßE/GEWICHT : Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten. Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf + Ab in Sekundenschritten. In den Programmen 2 - 12 Mindestvorgabezeit 5 Minuten. Es kann entweder ZEIT **oder** ENTFERNUNG vorgegeben werden **- beides zusammen geht nicht.** Eingabe/Anzeige der Körpergröße des Körpergewichtes nur im Programm 8 verfügbar.

U/min/SPEED/km/h: Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute und Geschwindigkeit in km/h. Mit der F- Taste kann zwischen SPEED und Pedalumdrehungen U/min hin- und hergeschaltet werden.

ENTFERNUNG/FETT %/ODO: Anzeige und Vorgabe für die Entfernung. Die Vorgabe kann von 0 - 999,0 km eingegeben werden. Die Zählung Auf/Ab erfolgt in 0,1km-Schritten. Entfernung kann nicht gleichzeitig mit einer Zeit vorgegeben werden. Mit der F- Taste kann zwischen ENTFERNUNG (DIST) und Entfernung Total (ODO) hin- und hergeschaltet werden. Anzeige des berechneten Körperfettanteiles in %, nur im Programm 8 verfügbar.

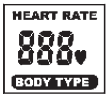
KCAL/WATT/BMR : Mittels der Durchschnittswerte errechnet der Computer die KAL., die in KCAL angezeigt werden**.** Zum Umrechnen der verbindlichen Maßeinheit für Energie **„Joule"** in die allgemein gebräuchlichen Angabe „Kalorien" verwenden Sie die folgende Formel : **1 Joule = 0,239 cal, bzw. 1 cal = 4,186 J.** Die KAL können nicht direkt eingegeben werden, da sie autom. aus der Wattzahl vom Computer errechnet werden. Mit der F-Taste kann zwischen Watt und KCAL hin und hergeschaltet werden Der Computer misst exakt die beim Training erbrachte Leistung. Die Anzeige erfolgt in Watt. Im Programm 8 erfolgt hier die Anzeige des Ziel-Wertes. **BMR** (Basal Metabolism Ratio) = Grundumsatz an Energie, die Ihr Körper im Ruhezustand verbraucht. Dieser Wert wird errechnet aus einer Formel die Fettanteil, Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht berücksichtigt. (Nur im Programm 8 verfügbar.)

PULSOBERGRENZE/BMI/ALTER: **Verfügbar in den Programmen 1- 8 (nicht in Programm 9 –12).** Sobald Sie Ihr Alter eingeben, errechnet der Computer einen Warn-Pulswert, den Sie keinesfalls überschreiten sollten (Formel: (220 – Alter) x 0,80). Bei Erreichen dieses Wertes beginnt die Angeige Puls zu blinken – Sie sollten dann sofort die Geschwindigkeit oder die Belastungsstufe reduzieren. **Verfügbar in den Programmen 9 – 12 und 13 – 16.** Im Programm 9 : Anzeige des von Ihnen vorgegebenen individuellen Zielpulses Im Programm 10 - 12: Trainingsprogramm mit 60% / 70% oder 80% Ihrer MHF(max. Herzfrequenz). Nach Eingabe Ihres Alters wird Ihre MHF errechnet und von da aus mit dem jeweiligen Prozentsatz berechnet. Das Ergebnis - Ihr Trainingspuls MHF - und Ihr aktueller Puls wird angezeigt. Im Programm13 -16: Trainingsvorschlag mit 80% Ihrer MHF. Eingabe / Anzeige Ihres Alters. Anzeige von **BMI** (Body Mass Index) = Körpergewicht : Körpergröße^2.

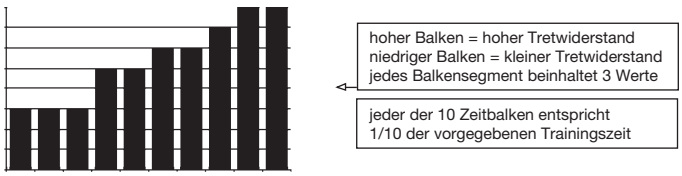
PULSANZEIGE/BODY TYP : Hier wird der aktuelle Puls angezeigt. **Um die Pulsmessung zu aktivieren, muss immer vorher die S-Taste gedrückt werden.** Anhand des errechneten Körperfettanteiles wird unter 9 verschiedenen Körpertypen unterschieden**:**

Type 1 Fettanteil 5%-9%;
Type 2 Fettanteil 10%-14%;
Type 3 Fettanteil 15%-19%;
Type 4 Fettanteil 20%-24%;
Type 5 Fettanteil 25%-29%;
Type 6 Fettanteil 30%-34%;
Type 7 Fettanteil 35%-39%;
Type 8 Fettanteil 40%-44%;
Type 9 Fettanteil 45%-49%

Dem errechneten Körpertyp wird im Programm 8 ein entsprechendes Trainingsprogramm zugewiesen.



Widerstandsprofil: Die gewünschte Trainingsdauer kann im Bereich ZEIT vor eingestellt werden. Diese Vor eingestellte Zeit wird vom System in 10 Teilintervalle unterteilt. Jeder Balken auf der Zeitachse (horizontal) = 1/10 der vorgegebenen Zeit, z.B.: Trainingszeit = 5 min = jeder Balken ist 30 sek., Trainingszeit = 10 min = jeder Balken = 1 min. Jeder der 10 Balken entspricht einem solchen Zeitintervall. Der jeweils aktuelle Zeitbalken wird durch **BLINKEN** gekennzeichnet. Wird keine Zeit vorgegeben, so bedeutet jeder Zeitbalken 3 min Training, d.h. nach 3 Minuten springt die Blink-Anzeige von Balken 1 auf Balken 2 usw. bis gesamt 30 min. Wird das Programm zwischenzeitlich mit der S-Taste gestoppt, bleibt die Zeit stehen, um von dort aus nach erneuten Drücken der S- Taste wieder weiterzuzählen.


hoher Balken = hoher Tretwiderstand
niedriger Balken = kleiner Tretwiderstand
jedes Balkensegment beinhaltet 3 Werte
jeder der 10 Zeitbalken entspricht
1/10 der vorgegebenen Trainingszeit

Tretwiderstand : Mittels der + / - Taste können Sie jederzeit - in allen Programmen - den Tretwiderstand anpassen. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige LEVEL ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt .Jedes Balkensegment steht für 3 Werte. Der gewählte Wert wird von der Anzeige LEVEL angezeigt. Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. **Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil.** Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 3 = Berg + Tal usw. (dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)**• Nach Programmeinstellung unbedingt „S“ -Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet wird. Ansonsten erfolgt keine Pulsanzeige, Watteinstellung etc.**

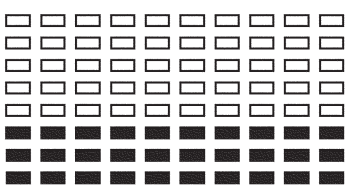
A. Einstellmöglichkeiten der Programme:

Programme	Einstellung
P1 - P7	Zeit, Entfernung, Kal., Alter
P8	Geschlecht, Größe, Gewicht, Alter
P9	Zeit, Entfernung, Kal., Pulsobergrenze
P10 - P12	Zeit, Entfernung, Kal., Alter
P13 - P16	Zeit, Entfernung, Kal., Alter, 10 Teilintervalle
P17	Zeit, Entfernung, Kal., Watt, Alter

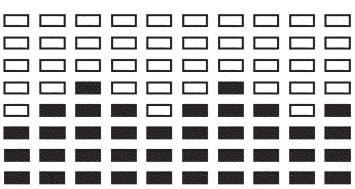
Anzeigen im Überblick:

Funktion	max. Anzeigewerte	Einstellmöglichkeit
Zeit	00:00 - 99:00 aufwärts 99:00 - 05:00 abwärts	Manuell 01:00 – 99:00 Programm 05.00 – 99:00
Geschw.	0,0 - 99,9 km/h	nicht einstellbar
Entfernung	0,1 - 999,0 km	1,0 km - 999km
U/min	15 - 999 Upm	nicht einstellbar
Kcal	0 – 9999 Kcal	1-9.999 Kcal
Watt	00 -999 Watt	20-400 Watt
Alter	10 - 99 Jahre	10 - 99 Jahre
Puls	40- 240 Schläge	60 - 220 Schläge
BMI	1 - 99,99	nicht einstellbar
BMR	1 – 9999 Kcal	nicht einstellbar
Fett %	5% - 50%	nicht einstellbar
Körpertyp	1 - 9	nicht einstellbar
Fitness-Note	F 1,0 – F 6,0	nicht einstellbar

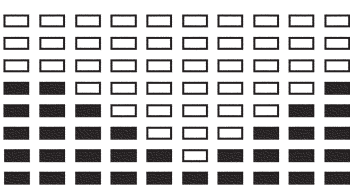
Programm 1 (Manuell)



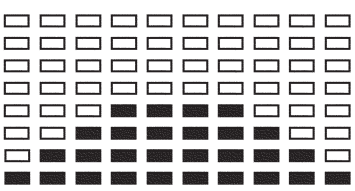
Programm 2 (Auf Ab)



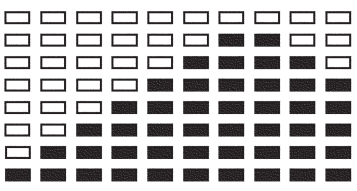
Program 3 (Tal)



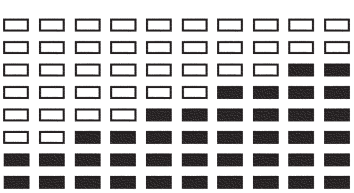
Programm 4 (Fitness)



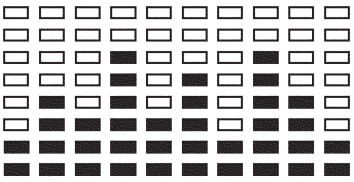
Programm 5 (Rampe)



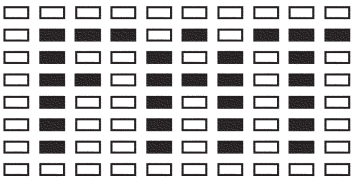
Programm 6 (Berg)



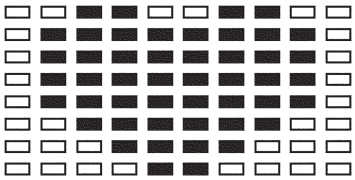
Programm 7 (Intervall)



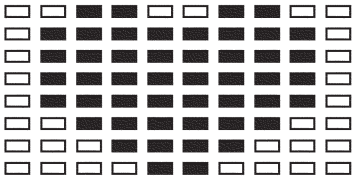
Programm 8 (Körper Fett)



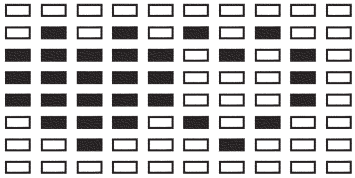
Programm 9 (Zielp uls)



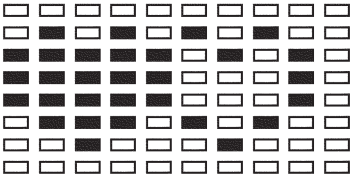
Programm 10 (60% max. Puls.)



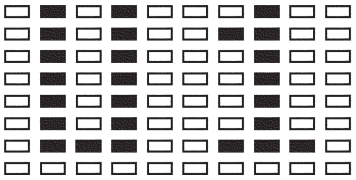
Programm 11 (70% max. Puls)



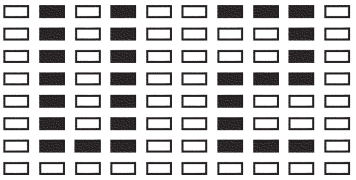
Programm 12 (80% max. Puls)



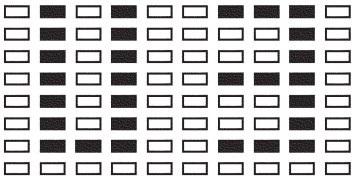
Programm 13 (Benutzer U1)



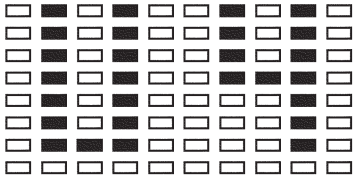
Programm 14 (Benutzer U1)



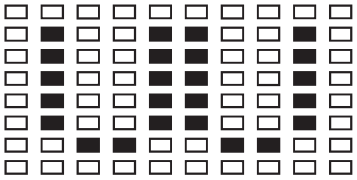
Programm 15 (Benutzer U1)



Programm 16 (Benutzer U1)



Programm 17 (Watt-drehzahlunabhängig)



Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.

Programm 1: ***Manuell***
dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit , die Geschwindigkeit/U/min, die Entfernung, die Watt/Kcal, der aktuelle Puls und der Warnpuls permanent im Anzeigefeld angezeigt. Durch Umschalten mit der „F"-Taste kann außerdem von Watt/U/min auf Kcal/Geschwindigkeit umgeschaltet werden. Mittels der + und - Tasten kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. Alle Werte sind manuell zu bedienen - **es erfolgt keine automatische Regulierung.**

Programme 2 -7: ***Fitness***
Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld.

Programm 8: ***Ihr persönliches Profil***
Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihrer pers. Daten wie Geschlecht / Größe / Gewicht und Alter Ihre Werte für den BMI , BMR, Körperfettanteil und Körpertyp. Das Ergebnis wird angezeigt und dann zusammen mit einem Trainingsvorschlag im Programm 8 abgelegt. Um diese Widerstandsprofil zu trainieren drücken Sie die Taste START/STOP (S).

Programm 9: ***Ziel -Trainingsherzfrequenz THF***
Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz **THF** vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden.

Programm 10 - 12:
Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 60% / 70% oder 80% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben.

Programm 13 und 16: indiv. Trainingsprogramme
Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U4) eingeben und trainieren.

Programm 17: ***Watt-Programm***
Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch – **unabhängig** von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden.

FEHLERMELDUNGEN:
Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er drei verschiedene Fehlermöglichkeiten an:
E 1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „S"-Taste 2 Sek. gedrückt halten, um das System auf 000 zurückzusetzen.
E 2 Dieses Zeichen erscheint, wenn die Messwerte unkorrekt sind oder der IC beschädigt ist.
E 4 Dieses Zeichen erscheint, wenn im Programm 8 bei der Messung keine Signale vom Handpuls empfangen werden

PULSMESSUNG:
1. ***Handpulsmessung*****:**
Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Verbinden Sie das Kabel mit dem Anschluss 5 am Computer. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen **gleichzeitig** mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. *(Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung , Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Cardio – Brustgurtes mit Puls-Uhr.*
START- Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Pulsmessung.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION
Ihr Ergometer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note" durchzuführen. Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfre-

quenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustand wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende des Trainings (Endpuls) herangezogen. Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren legen.
1. Drücken Sie die „Test"-Taste und legen Sie danach beide Hände zur Pulsmessung an die Sensoren an.
2. Der Computer geht in den STOPP-Modus, in der Mitte des Displays wird ein großes Herzsymbol angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display beginnt wird 0:60 an zurückgezählt
4. Im Feld „Zielpuls" wird der Anfangspuls zu Beginn der Messung angezeigt. Hierbei wird der Durchschnitt der vier höchsten Pulswerte in den letzten 20 sek. vor Drücken der Fitness-Taste herangezogen.
5. im Feld „Puls" wird der aktuell gemessene Pulswert angezeigt.
6. nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Der Motor fährt zurück. Im Feld „Puls" wird Endpuls zum Zeitpunkt 0:00 angezeigt. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note von **F 1,0 - F 6,0** (Schulnotensystem).
7. Zum Weitertrainieren drücken Sie die START-Taste S.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen.und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Trainingsanleitung

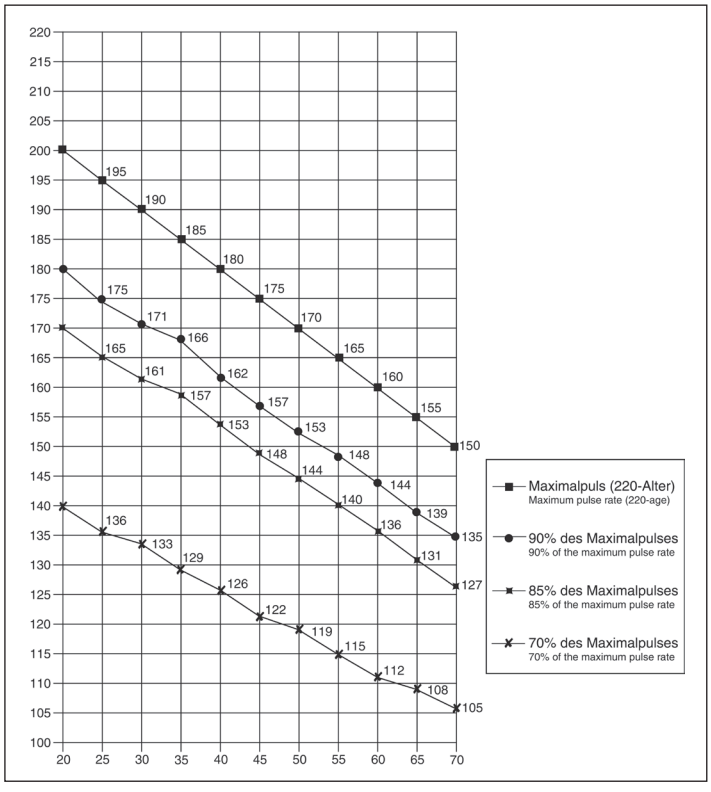
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase" zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase" noch die „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.
Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

GB

Contents

1. Summary of Parts	Page	3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page	15
3. Parts List	Page	16 - 17
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page	18 - 20
5. Mount, Use & Dismount	Page	21
6. Computer instructions	Page	22 - 25
7. Training Instructions	Page	25

English

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH

Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

19. The machine is equipped with 24-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button "-" for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button "+" for the resistance setting towards stage 24 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and –5 "H. A". This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts List – Spare Parts List
RS 2 Order No. 1213

Technical data: Issue: 01. 03. 2012

- **Ergometer of class HA/EN 957-1/5 with high accuracy**
- Magnetic brake system with approx. 9 KG flywheel
- Motor- and Computer-controlled resistance, with 24 manually adjustable load steps
- 6 installed programs; 4 heart rate programs; 4 individual programs
- 1 speed independent program, power control in steps of 5 Watt (20 – 400 Watt)
- 1 Body fat program; Hand Pulse measurement; handlebar adjustable
- Saddle horizontally adjustable
- Comfortable seat with breathable back padding
- Wheels for easier transportation; Power plug (Adapter)
- Computer, showing at same time: Speed, time, distance, approx. calories, body fat analysis,
- Pedal revolutions per minute, Watt and heart rate.
- Input of limits for time, distance and approx. calories
- Announcement of higher limits and Fitness test announcement
- Max. body weight 120 KG

Space requirement approx L 150-165 x W 62 x H 100 cm

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

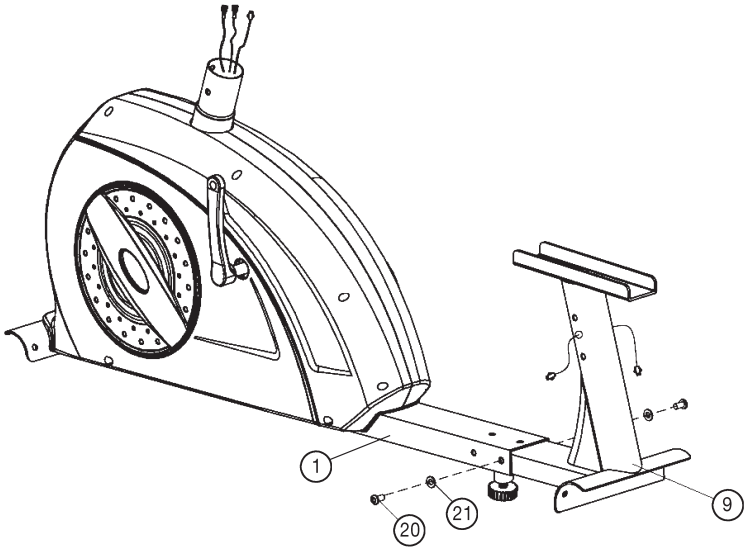
Adress: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1213-01-SI
2	Front stabilizer		1	1	33-1209-03-SI
3	Rear stabilizer		1	9	33-1213-03-SI
4	Carriage bolt	M8x90	2	3	39-10445
5	Arc washer	8//25	2	4	39-9966-CR
6	Cap nut	M8	6	4+12+45	39-9900-CR
7L	Front tube end cap left		2	2	36-9220-06-BT
7R	Front tube end cap right		2	2	36-1209-05-BT
8	Rear stabilizer end cap		2	3	36-1213-05-BT
9	Seat frame		1	1	33-1213-02-SI
10	Pulse connecting 1		2	14+26	36-1213-06-BT
11	Foam grip		2	15	36-1213-07-BT
12	Allen head screw	M8x80	2	9+15	39-9956
13	Arc washer	8//19	6	20+45	39-9966-CR
14	Pulse unit with cable		2	10	36-1213-07-BT
15L	Handrail left		1	9	33-1213-04-SI
15R	Handrail right		1	9	33-1213-05-SI
16	Handgrip nut		1	18	36-9211-19-BT
17	Flat washer	10/19	1	16	39-9989-CR
18	Fixed bracket		1	23	33-9211-08-SI
19	Handrail cap		2	15	36-1213-08-BT
20	Allen head screw	M8x15	19	1+23+32+54	39-9886-CR
21	Flat washer	8//16	14	12+20	39-10520
22	Square cap		2	23	36-1213-09-BT
23	Seat holder		1	9	33-1213-06-SI
24	Seat		1	23	36-1213-03-BT
25	Back rest		1	23	36-1213-04-BT
26	Pulse connecting 2		2	10+30	36-1213-10-BT
27L	Pedal left		1	33L	36-9110-04-BT
27R	Pedal right		1	33L	36-9110-05-BT
28	Motor cable		1	31	36-9212-04-BT
29	Flat washer	4//8	4	41	39-10510
30	Pulse connecting 3		2	26+44	36-1213-11-BT
31	Connection cable		1	28+44	36-1213-12-BT
32	Computer holder		1	1	33-1213-07-SI
33L	Crank left		1	27L+54	33-9211-14-SI
33R	Crank right		1	27R+54	33-9211-15-SI
34	Cross head screw	3x10	2	7	39-9909-SW
35	Foot screw		1	1	36-1213-13-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
36	Flat washer	6//12	4	37	39-10013-VC
37	Allen pan head screw	M6x40	4	23+25	39-9979
38	Cross pan head screw	4,2x18	16	48+57+58	39-9909-SW
39	Back rest cover		1	23	36-1213-14-BT
40	Rubber ring		1	1+48	36-9211-31-BT
41	Cross head screw	M5x12	4	44	39-10188
42	Spring washer	for M8	14	4+20+45	39-9864-VC
43	Adaptor	6V=DC/1000mA	1	69	36-9808-21-BT
44	Computer		1	32	36-1209-03-BT
45	Carriage bolt	M8x75	2	2	39-10019-CR
46	Nut	M10	1	35	39-10032
47	Bolt	M8x20	2	33	39-9821
48L	Chain cover left		1	1+48R	36-1213-01-BT
48R	Chain cover right		1	1+48L	36-1213-02-BT
49	Spring washer	C17	1	54	36-9805-32-BT
50	Bearing	6003	2	54	39-9947
51	Bushing 1		2	54	36-9211-30-BT
52	Bushing 2		1	54	36-9211-32-BT
53	Belt wheel		1	54+56	36-1213-15-BT
54	Axle		1	50+53	33-9211-09-SI
55	Nylon nut	M8	3	20	39-9981
56	Belt	390J	1	53+77	36-1213-16-BT
57	Motor		1	28+61	36-9212-08-BT
58	Sensor with cable		1	1+28	36-9212-07-BT
59	Screw	M5x60	1	1	39-10406
60	Nut	M5	2	59	39-10012
61	Tension cable		1	57+66	36-9211-41-BT
62	Bolt	M6x15	2	67	39-9823-SW
63	Spring washer	for M6	2	62	39-9865-SW
64	Flat washer	6//12	2	62	39-10013-VC
65	Spring washer	C12	2	67	36-9111-39-BT
66	Magnetic bracket		2	67	33-9214-14-SI
67	Magnetic bracket axle		1	66	36-9211-26-BT
68	Spring		1	66	36-9214-23-BT
69	DC connection cable		1	28+43	36-9212-09-BT
70	Axle nut	M10x1	2	78	39-9820-SW
71	Bolt	M6x50	1	78	39-10000
72	U-piece		2	71	36-9713-55-BT
73	Nut	M6	2	71	39-9861-VZ
74	Nut	M10x1	2	78	39-9820
75	Nut	M10x1	2	78	39-9820
76	Bearing	6000	2	77	39-9998
77	Flywheel		2	78	33-9211-12-SI
78	Flywheel axle		1	76	33-9211-13-SI
79	Gear wheel		1	77	36-9211-38-BT
80	Crank cap		2	33	36-9840-15-BT
81	Tool set		1		36-1213-17-BT
82	Assembly and exercise instructions		1		36-1213-18-BT

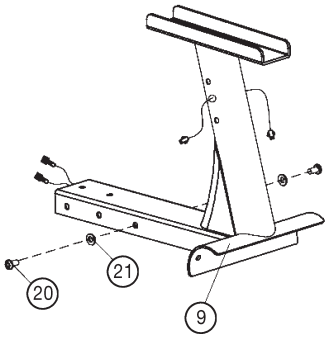
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.



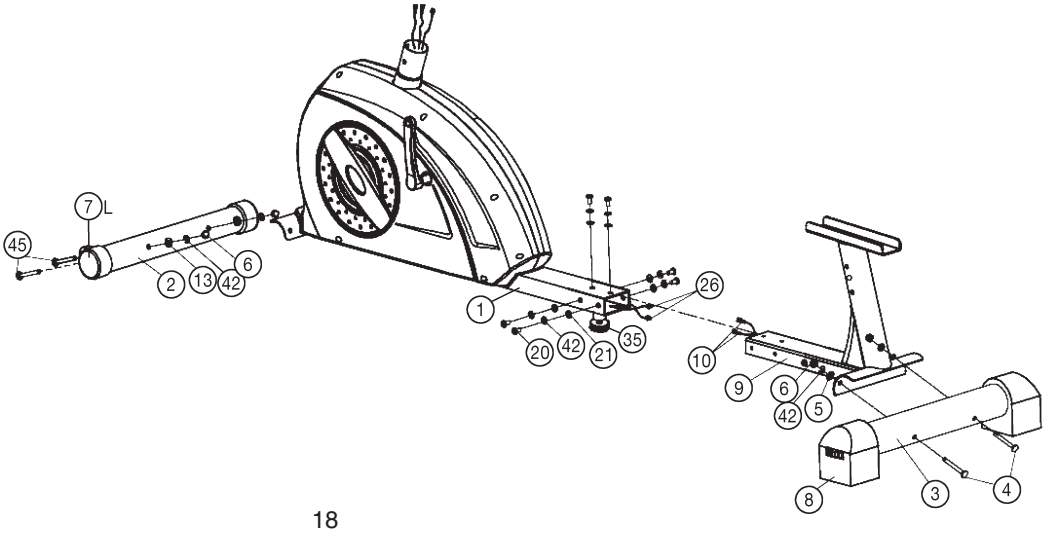
Step 1:
Preparing for assembly of main frame (1).

1. Take out the screws (20) from main frame (1) and pull out slowly the seat frame (9) from main frame (1).
2. Screw into the threat holes the screws (20) with washers (21) at seat frame (9).



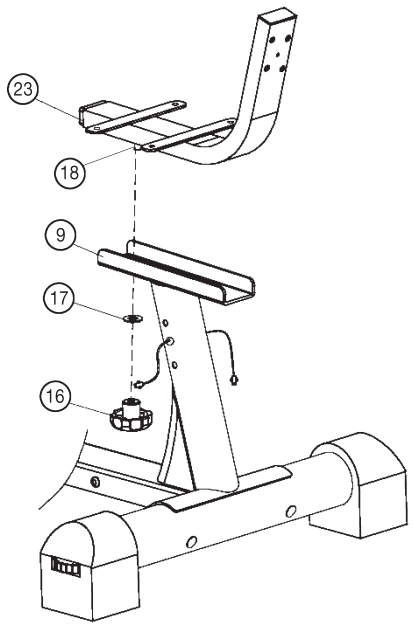
Step 2:
Attach the stabilizer (2+3) and seat frame (9) at main frame (1).

1. Place the seat frame (9) near the main frame (1) and connect the plugs of pulse connection cables 1 (10) and pulse connection cables 2 (26).
2. Push the seat frame (9) into the locator provided for it at the main frame (1). Ensure that the cable connections made are not squashed. Screw the seat frame (9) at the main frame (1) with screws (20), washers (21) and spring washers (42).
3. Attach the front foot (2) with the preassembled transport rollers (7) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x75 (45), washers (13), spring washers (42) and cap nuts (6).
4. Attach the rear foot (3) with preassembled end caps (8) to the seat frame (9). Do this with the two screws M8x90 (4), washers (5), spring washers (42) and cap nuts (6).
5. Screw in the rubber foot (35) into the appropriate threat of main frame (1). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at end cap (8) and rubber foot (35). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session. If you like to change the position of the recumbent bike, lift up at rear foot (3) until you can move easy on the front transportation rollers to another place.



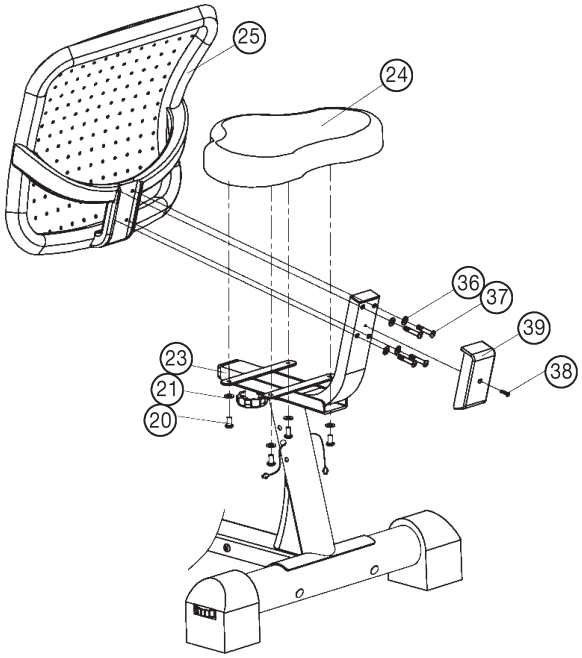
Step 3:
Attach the seat holder (23) at seat frame (9).

1. Place the seat holder (23) into the holder of seat frame (9), set it at the desired position and screw it onto the seat frame (9) by fixed bracket screw (18), washer (17) and star grip nut (16).
   Attention: Ensure before every exercising that the saddle is tighten firmly



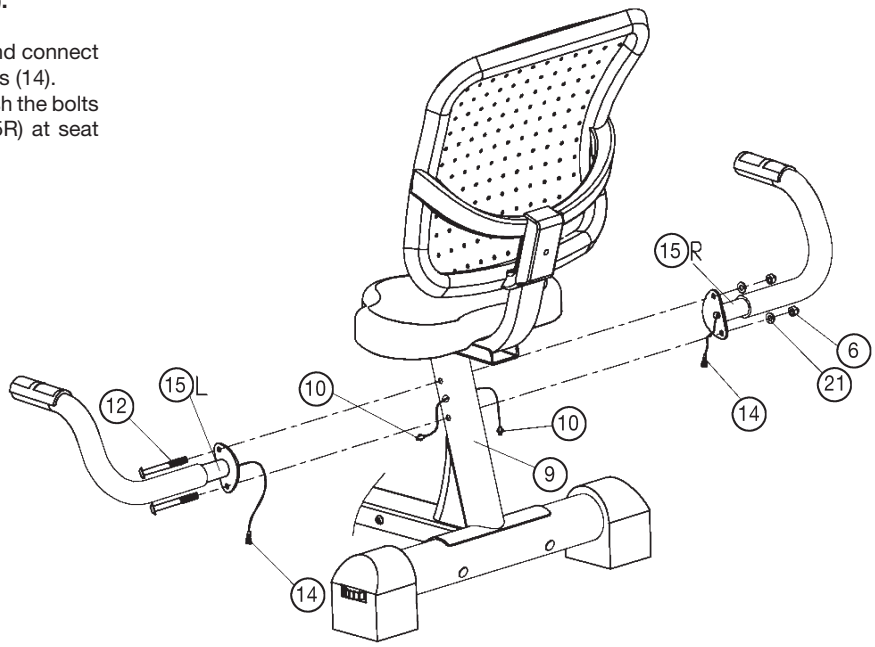
Step 4:
Attach the seat (24) and back cushion (25) at seat support (23).

1. Place the seat (24) with back side onto the seat support (23) so that the holes are align.
2. Put on each screw M8x15 (20) one washer (21) and tighten the seat (24) at seat support (23) firmly.
3. Place the back side of back cushion (25) against den seat holder (23) so that the holes align.
4. Screw the back cushion (25) at seat holder (23) tightly by using screws M6x44 (37) and washers (36).
5. Attach the cover (39) onto the screw connection and fix with screw (38).



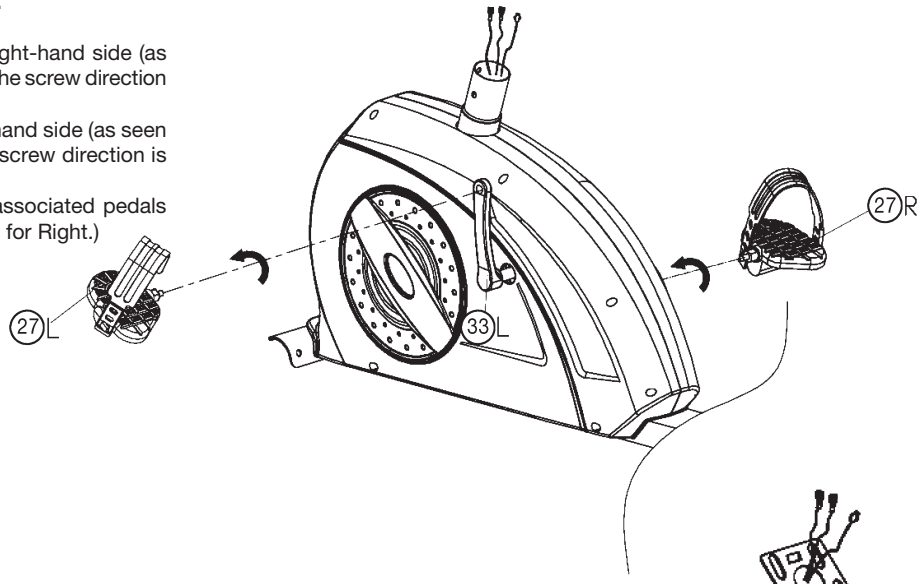
Step 5:
Installation of the hand grips (15L+15R) at the seat frame (9).

1. Place the hand grips (15L+15R) near to the seat frame (9) and connect the plugs of pulse connection cables 1 (10) and pulse cables (14).
2. Adjust the holes in the tubes so that they are aligned and push the bolts (12) through the holes and tighten the hand grips (15L+15R) at seat frame (9) with washers (16) and cap nuts (6) firmly.



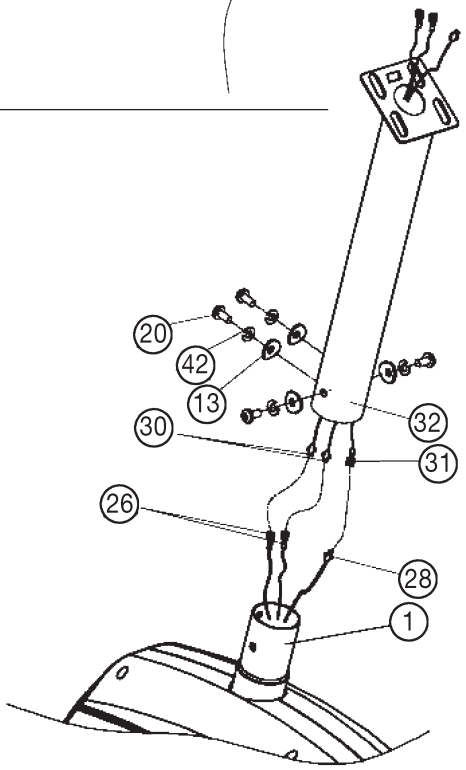
Step 6:
Attach the pedal (27L+27R) at pedal crank (33L+33R).

1. Screw the right pedal (27R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (33R) (Warning! the screw direction is clockwise).
2. Screw the left pedal (27L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (33L) (Warning! the screw direction is anti-clockwise).
3. Then mount the pedal straps left and right on the associated pedals (27). (The pedals are signed with “L” for Left and “R” for Right.)



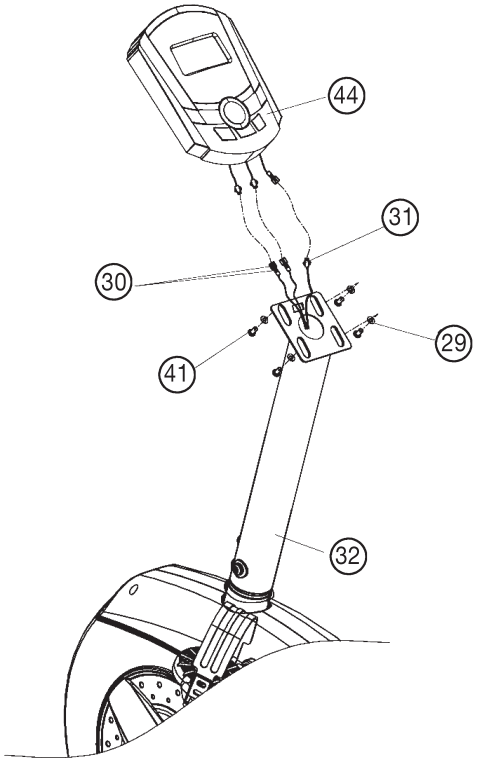
Step7:
Attach the computer holder (32) at main frame (1).

1. Place the computer holder (32) against the main frame (1) and connect the plug for the computer cable (31) with the matching plug for the motor cable (28). Connect the plugs of pulse connection cables 3 (30) with the matching plug of pulse connection cables 2 (26) too.
2. Push the computer holder (32) onto the locator provided for it at the main frame (1). Ensure that the cable connections made are not squashed. Screw the computer holder (32) onto the main frame (1) in straight direction with screws (20), spring washers (42) and washers (13).



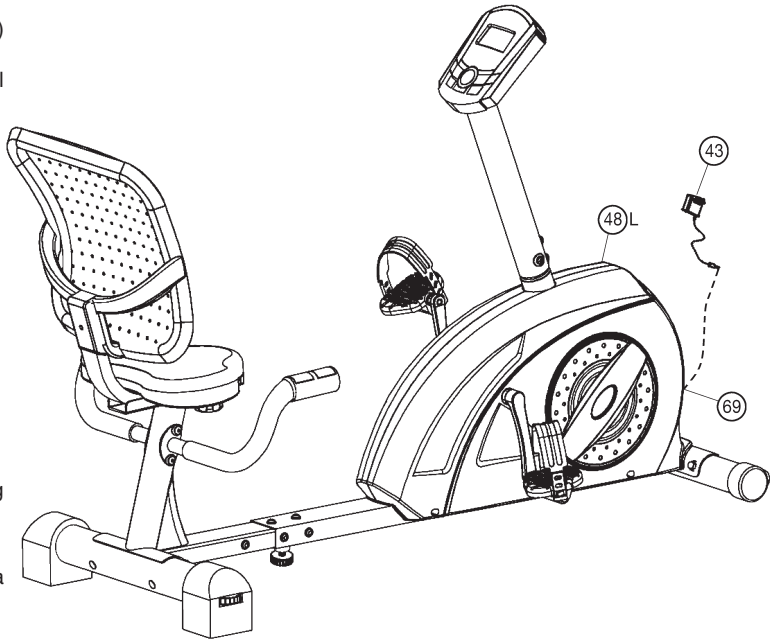
Step 8:
Installation of the computer (44) at computer holder (32).

1. Put the plug of pulse connection cable 3 (30) and connection cable (31) into the cable sockets from monitor (44)
2. Attach the monitor (44) to computer holder (32) and tighten with screws (41) and washer (29). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)



Step 9:
Attach the power with adaptor (43).

1. Please insert the cable plug of adaptor (43) into the DC cable plug (69) at end of chain guard (48L).
2. Please insert the adaptor (43) into a well installed socket with wall power (230V~50Hz).



Step 10:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
   Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

Computer Instructions

The monitor is designed for programmable magnetic bikes and introduced with the following categories:

- Key Functions
- About Displays
- Operating Ranges
- Things You Should Know Before Exercising
- Operation Instructions

- **Key Functions**

  There are total 6 keys including START/STOP(S), ENTER(E), MODE(F), UP(+), DOWN(-), and RECOVERY(TEST).

  A. START/STOP(S): Starts or stops the program chosen. And, resets the monitor by pressing and holding for 2 seconds.
  B. ENTER(E): Chooses the functions from PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns. The chosen function shall flash. Please note that not all the functions can be selected in every program according to the types of each program.
  C. MODE(F): Press this button in start mode changes the display of values between SPEED and RPM, DISTANCE and ODO and CALORIES and WATT.
  D. UP(+): Selects or increases the values of PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.
  E. DOWN(-): Selects or decreases the values of PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.
  F. RECOVERY(TEST): Starts the function of PULSE RECOVERY.

• About Display

A. START

START: Indicates the program selected has started.

B. STOP

STOP: Indicates the program selected has stopped. And, users are free to change the programs and the value of functions applied.

C. PROGRAM 18

PROGRAM: Indicates the programs selected from PROGRAM 1 to PROGRAM 17

D. LEVEL:

Indicates the level of loading selected from LEVEL 1 to LEVEL 24.

LEVEL 18

E.

GENDER: Indicates the gender (Male or Female) selected.

F.

TIME/HEIGHT/WEIGHT Display: Indicates only 1 value of TIME, HEIGHT, or WEIGHT displayed depending on the programs.

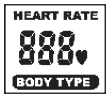
G. RPM/SPEED/KMH Display: Indicates only 1 value of RPM, SPEED, or KMH displayed depending on the programs.

H. DISTANCE/FAT% Display: Indicates only 1 value of DISTANCE or FAT%/ODO displayed depending on the programs.

I. KCAL/WATT/BMR Display: Indicates only one value of KCAL, WATT, or BMR displayed depending on the programs.

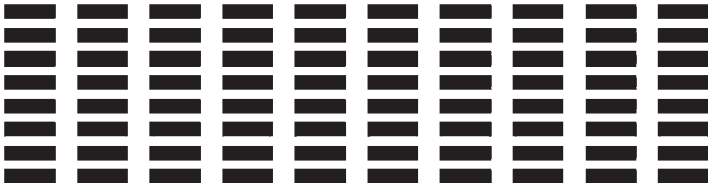
J. TARGET H.R./BMI/AGE Display: Indicates only one value of TARGET HEART RATE, BMI, or AGE displayed depending on the programs.

K. HEART RATE/BODY TYPE Display: Indicates only one value of HEART RATE or BODY TYPE displayed depending on the programs.



L.

LOADING Profiles: There are 10 columns of loading bars, and 8 bars in each column. Each column represents 3 minutes workout (without the change of TIME value), and each bar represents 3 levels of loading.



• Operating Ranges

Values	Range (Count up)	Count down	Preset	Increment (Decrement)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 24	24 ~ 1	N/A	1
GENDER	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	100 ~ 250	250 ~ 100	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10 ~ 150	150 ~ 10	75.0	0.5
DISTANCE	0.0 ~ 999.9	999.9 ~ 0.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 400	400 ~ 30	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

• Things You Should Know Before Exercising

A. The values calculated or measured by the computer are for exercise purpose only, **not for medical purpose**.

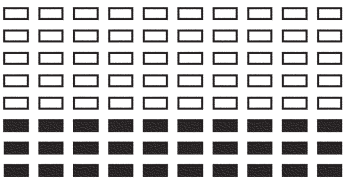
B. The Variables May Need To Change In The Programs:
Please note that only 1 value of TIME or DISTANCE can be adjusted. Both adjustments do not exist at the same time. For example, the value of DISTANCE is „0.0“ while the value of TIME is adjusted to be any number except „00:00“.

Programs	Variables
P1 - P7	TIME, DISTANCE, CAL, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, CAL, TARGET H.R.
P10 - P12	TIME, DISTANCE, CAL, AGE
P13 - P16	TIME, DISTANCE, CAL, AGE, 10 INTERVALS
P17	TIME, DISTANCE, CAL, WATT, AGE

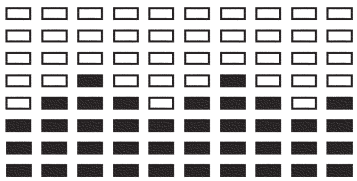
C. Programs Selection:
There are 17 programs with 1 Recovery including 1 Manual Program, 6 Preset Programs, 1 Body Fat Program, 4 Heart Rate Control Programs, 4 User Setting Programs, 1 Speed Independent Program, and 1 Pulse Recovery Measuring.

D. Program Graph:
Each graph shown is the profile of the loading in each interval (column). With the value of TIME counting up, each interval is 3 minutes that all the columns make up 30 minutes. With the value of TIME counting down, each interval is the value of setup TIME divided by 10. For example, if the time value is setup to 40 minutes, each interval will be 40 minutes divided by 10 intervals (40/10=4). Then, each interval will be 4 minutes. The following graphs are all the profiles in the monitor.

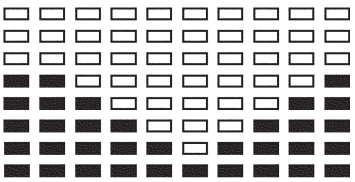
Program 1 (Manual)



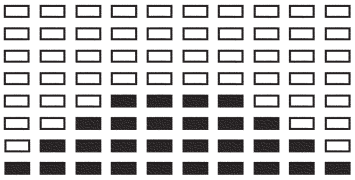
Program 2 (Polling)



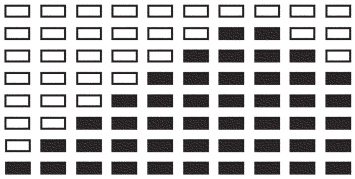
Program 3 (Valley)



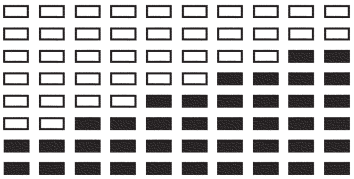
Program (Fat Burn)



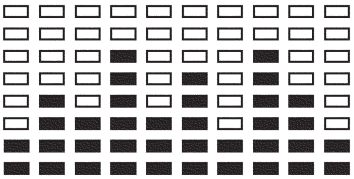
Program 5 (Ramp)



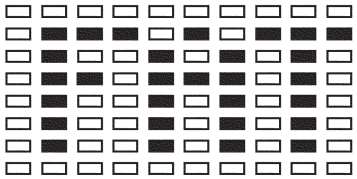
Program 6 (Mountain)



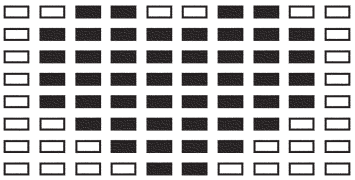
Program 7 (Random)



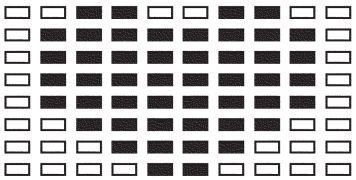
Program 8 (Body Fat)



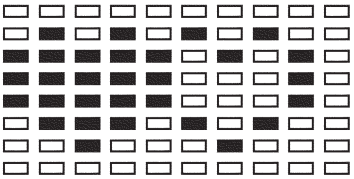
Program 9 (Target H.R.)



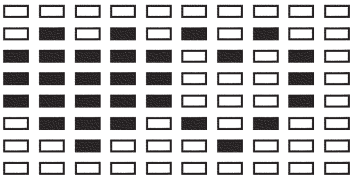
Program 10 (60% H.R.C.)



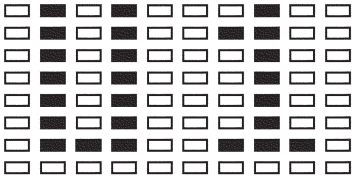
Program 11 (70% H.R.C.)



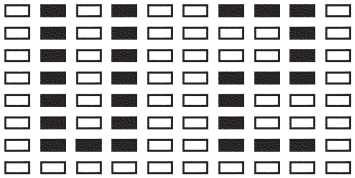
Program 12 (80% H.R.C.)



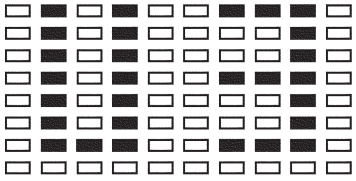
Program 13 (User Setting)



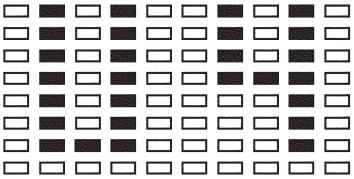
Program 14 (User Setting)



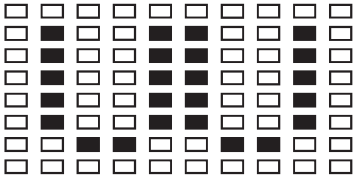
Program 15 (User Setting)



Program 16 (User Setting)



Program 17 (Watt Control)



E. Body Types:
There are 9 body types divided according to the FAT% calculated.
Type 1 is from 5% to 9%.
Type 2 is from 10% to 14%.
Type 3 is from 15% to 19%.
Type 4 is from 20% to 24%.
Type 5 is from 25% to 29%.
Type 6 is from 30% to 34%.
Type 7 is from 35% to 39%.
Type 8 is from 40% to 44%.
Type 9 is from 45% to 50%.

F. BMR: Basal Metabolism Ratio

G. BMI: Body Mass Index

• Operation Instructions

A. Exercising With a Specific Goal:

1. TIME Control: Sets up a period of time to exercise. (Except in Program 8)
2. DISTANCE Control: Sets up a certain distance to exercise. (Except in Program 8)
3. BODY FAT Control: Computer designs various programs for different people with different body fat ratio.
4. WATT Control: Keeps different bodies burning in desire WATT consumed.
5. Heart Rate Control: Keeps users to exercise under a safe heart-beating condition

B. Pulse Rate:

The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE/BODY TYPE Display shall flash.
(Options: Chest Belt for wireless pulse system is optional. If wireless pulse system is adapted, please refer to the leaflet of wireless pulse system. It may not apply to all the models, only if the option is along with the computer.)

C. I Program:

PROGRAM 1 is a manual program. Press „ENTER“ key to select TIME, DISTANCE, and AGE. Then, press(+) or (-) key to adjust the values. The default level of loading is 6. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to slow down or to lower the level of loading.

D. Preset Programs:

PROGRAM 2 to PROGRAM 7 are the preset programs. Press „ENTER“ key to select TIME, DISTANCE, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading.

E. Body Fat Program:

Program 8 is a special program designed to calculate users' body fat ratio and to design a specific loading profile for users. With 9 different body types, the computer can generate 9 different profiles for each. Press „ENTER“ key to select GENDER, HEIGHT, WEIGHT, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. After pressing „START/STOP“ key to calculate body fat, please also apply the heart rate detector appropriately. If the detector cannot pick up any signals, an error message „E3“ will show up in the profile display. If it happens, press „START/STOP“ key to calculate again. Then, the calculation values of FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE, and a designed profile will show up shortly. Press „START/STOP“ key to exercise. The profile shown in the display is specially designed for your body type.

F. Heart Rate Control Programs:

Program 9 to Program 12 are the Heart Rate Control Programs. In program 9, press „Enter“ key to select TIME, DISTANCE, and TARGET H.R. Users may setup a target heart rate to exercise in a period of time or a certain distance. In Program 10 to Program 12, press „Enter“ key to select TIME, DISTANCE, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise in a period of time or a certain distance with 60% Max Heart Rate in Program10, 70% Max Heart Rate in Program 11, and 80% Max Heart Rate in Program 12. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the range of TARGET H.R. –5 and TARGET H.R. +5.

G. User Setting Programs:

Program 13 to Program 16 are the user-setting programs. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, AGE, and the level of loading in 10 intervals. The values and profiles will be stored in the memory after setup. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also change the ongoing loading in each interval by pressing (+) or (-) key, and they will not change the level of loading stored in the memory. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading.

H. Speed Independent Program:

Program 17 is a Speed Independent Program. Press „ENTER“ key to select the values of TIME, DISTANCE, WATT, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. After pressing „START/STOP“ key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. During the exercise, the level of loading is not adjustable. In this program, computer will adjust the level of loading according to the value of WATT setup. For example, the level of loading may increase while the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of WATT setup by users. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 80%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading.

I. Pulse Recovery:

It is a function to check the condition of pulse recovery that is scaled from 1.0 to 6.0 while 1.0 means the best and 6.0 means the worst and the increment is 0.1. In order to get rated correctly, users must test it right after the workout finished by pressing „RECOVERY“ key and then stop exercising. After the key is pressed, please also apply the heart rate detector appropriately. The test will last for 1 minute and the result will show in the display.

Training instructions

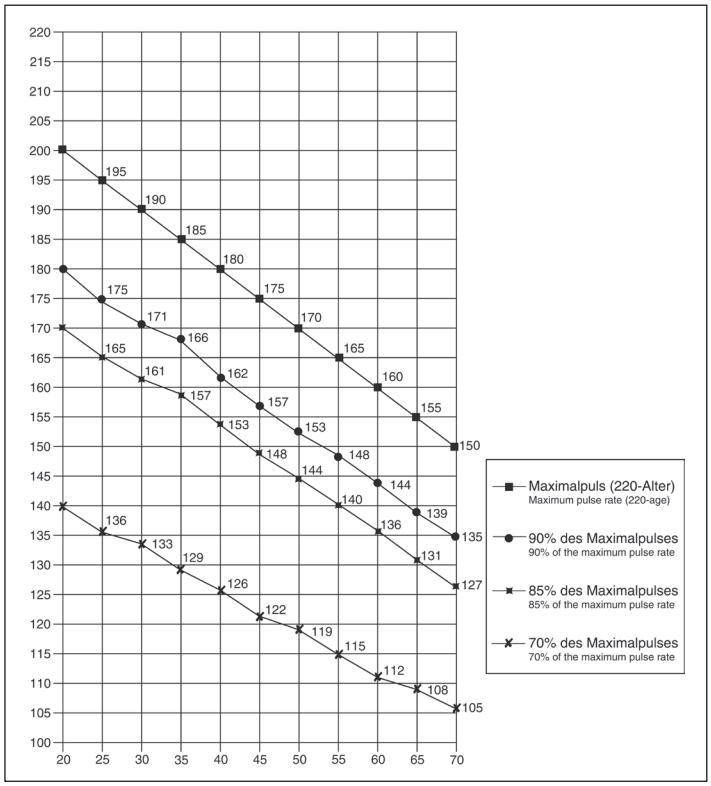
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.
You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

English

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 26
3. Nomenclature Page 27 - 28
4. Notice de montage avec écorchés Page 29 - 31
5. Monter, utiliser & descendre Page 32
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 33 - 36
7. Recommandations pour l'entraînement Page 36

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En presser le bouton „-" de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En presser le bouton „+" de réglage de la résistance vers le niveau 24, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1 et -5 „H, A". Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange RS 2 N° de commande 1213

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 03/ 2012

- Système de freinage magnétique avec masse tournante: environ 9 kg
- Réglage automatisé de la résistance, choix de 24 niveaux de résistance
- 6 programmes de résistance prévus, 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 4 programmes personnalisables, 1 programme pour les lipides
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puissance en watt
- 1 programme manuel, Mesure des pulsations à la bride, Analyse des lipides Alimentation au réseau.
- Réglable horizontal de la selle
- Siège confort avec rembourrage du dos respirant
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital de données suivantes: Durée, vitesse, distance, analyse des lipides, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts, un odomètre, le BMI (index de masse corporelle), le BMR (taux de métabolisme basal) et la récupération.

Adapté pour des poids jusqu'environ 120 kg.
Dimensions approximatives Longueur 150-165 x Largeur 62 x Hauteur 100 cm

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

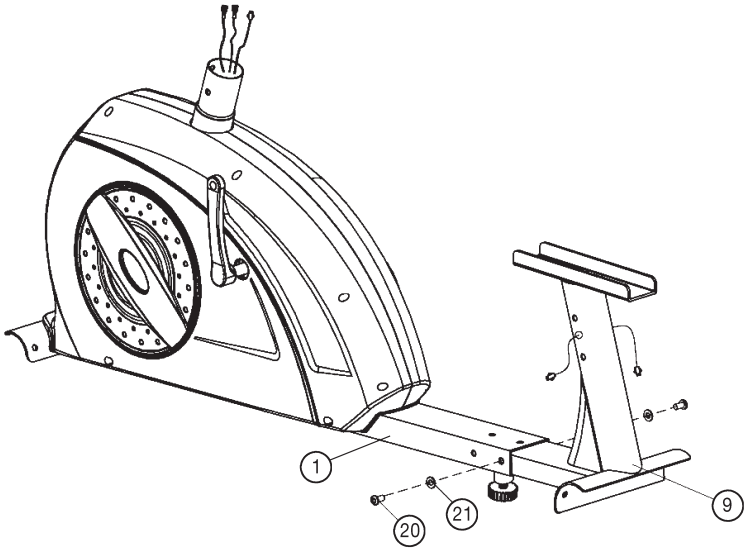
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1		33-1213-01-SI
2	Tube du pied avant		1	1	33-1209-03-SI
3	Tube du pied arrière		1	9	33-1213-03-SI
4	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x90	2	3	39-10445
5	Rondelle intercalaire	8//25	2	4	39-9966-CR
6	Ecrou chapeau	M8	6	4+12+45	39-9900-CR
7L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		2	2	36-9220-06-BT
7R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droite		2	2	36-1209-05-BT
8	Capuchons de tube de pied arrière		2	3	36-1213-05-BT
9	Chassis arriere		1	1	33-1213-02-SI
10	Cable de connexion de pouls 1		2	14+26	36-1213-06-BT
11	Revêtement de guidon		2	15	36-1213-07-BT
12	Vis	M8x80	2	9+15	39-9956
13	Rondelle intercalaire	8//19	6	20+45	39-9966-CR
14	Unité à poignée de mesure du pouls		2	10	36-1213-07-BT
15L	Poignée gauche		1	9	33-1213-04-SI
15R	Poignée droite		1	9	33-1213-05-SI
16	Ecrou à poignée étoile		1	18	36-9211-19-BT
17	Rondelle	10/19	1	16	39-9989-CR
18	Vis de Selle		1	23	33-9211-08-SI
19	Bouchon rond		2	15	36-1213-08-BT
20	Vis	M8x15	19	1+23+32+54	39-9886-CR
21	Rondelle	8//16	14	12+20	39-10520
22	Bouchon carré		2	23	36-1213-09-BT
23	Pièce coulissante de selle		1	9	33-1213-06-SI
24	Selle		1	23	36-1213-03-BT
25	Repose dos		1	23	36-1213-04-BT
26	Cable de connexion de pouls 2		2	10+30	36-1213-10-BT
27L	Pédale gauche		1	33L	36-9110-04-BT
27R	Pédale droite		1	33L	36-9110-05-BT
28	Câble de connexion de moteur		1	31	36-9212-04-BT
29	Rondelle	4//8	4	41	39-10510
30	Cable de connexion de pouls 3		2	26+44	36-1213-11-BT
31	Cable de connexion		1	28+44	36-1213-12-BT
32	Logement de ordinateur		1	1	33-1213-07-SI
33L	Pédalier gauche		1	27L+54	33-9211-14-SI
33R	Pédalier droite		1	27R+54	33-9211-15-SI
34	Vis	3x10	2	7	39-9909-SW
35	Piet de caoutchoucs		1	1	36-1213-13-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
36	Rondelle	6//12	4	37	39-10013-VC
37	Vis	M6x40	4	23+25	39-9979
38	Vis	4,2x18	16	48+57+58	39-9909-SW
39	Bouchon		1	23	36-1213-14-BT
40	Bague en caoutchouc		1	1+48	36-9211-31-BT
41	Vis	M5x12	4	44	39-10188
42	Bague ressort	pour M8	14	4+20+45	39-9864-VC
43	Appareil d'alimentation électrique	6V=DC/1000mA	1	69	36-9808-21-BT
44	Ordinateur		1	32	36-1209-03-BT
45	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x75	2	2	39-10019-CR
46	Ecrou	M10	1	35	39-10032
47	Vis	M8x20	2	33	39-9821
48L	Revêtement gauche		1	1+48R	36-1213-01-BT
48R	Revêtement droit		1	1+48L	36-1213-02-BT
49	Bague de sécurité	C17	1	54	36-9805-32-BT
50	Roulement à billes	6003	2	54	39-9947
51	Pièce d`ecartement 1		2	54	36-9211-30-BT
52	Pièce d`ecartement 2		1	54	36-9211-32-BT
53	Pédalier et roue à courroie		1	54+56	36-1213-15-BT
54	Axe de pédalier et roue à courroie		1	50+53	33-9211-09-SI
55	Ecrou autobloquant	M8	3	20	39-9981
56	Courroie trapézoidale	390J	1	53+77	36-1213-16-BT
57	Moteur		1	28+61	36-9212-08-BT
58	Capteur		1	1+28	36-9212-07-BT
59	Vis	M5x60	1	1	39-10406
60	Ecrou	M5	2	59	39-10012
61	Câble de transmission		1	57+66	36-9211-41-BT
62	Vis	M6x15	2	67	39-9823-SW
63	Bague ressort	pour M6	2	62	39-9865-SW
64	Rondelle	6//12	2	62	39-10013-VC
65	Bague de sécurité	C12	2	67	36-9111-39-BT
66	Etrier magnétique		2	67	33-9214-14-SI
67	Axe d'etrier magnétique		1	66	36-9211-26-BT
68	Serrage		1	66	36-9214-23-BT
69	Câble d'alimentation avec douille		1	28+43	36-9212-09-BT
70	Ecrou de axe	M10x1	2	78	39-9820-SW
71	Vis	M6x50	1	78	39-10000
72	U- pièce		2	71	36-9713-55-BT
73	Ecrou	M6	2	71	39-9861-VZ
74	Ecrou	M10x1	2	78	39-9820
75	Ecrou	M10x1	2	78	39-9820
76	Roulement à billes	6000	2	77	39-9998
77	Volant cinétique		2	78	33-9211-12-SI
78	Axe de volant cinétique		1	76	33-9211-13-SI
79	Roulement de serrage		1	77	36-9211-38-BT
80	Capuchon		2	33	36-9840-15-BT
81	Kit d`outillage		1		36-1213-17-BT
82	Notice de montage et dùtilisation		1		36-1213-18-BT

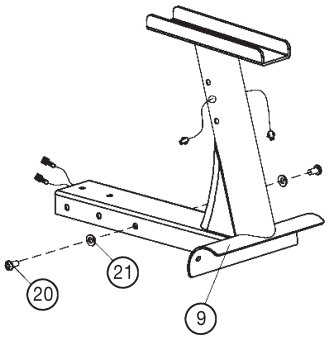
Notice de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.



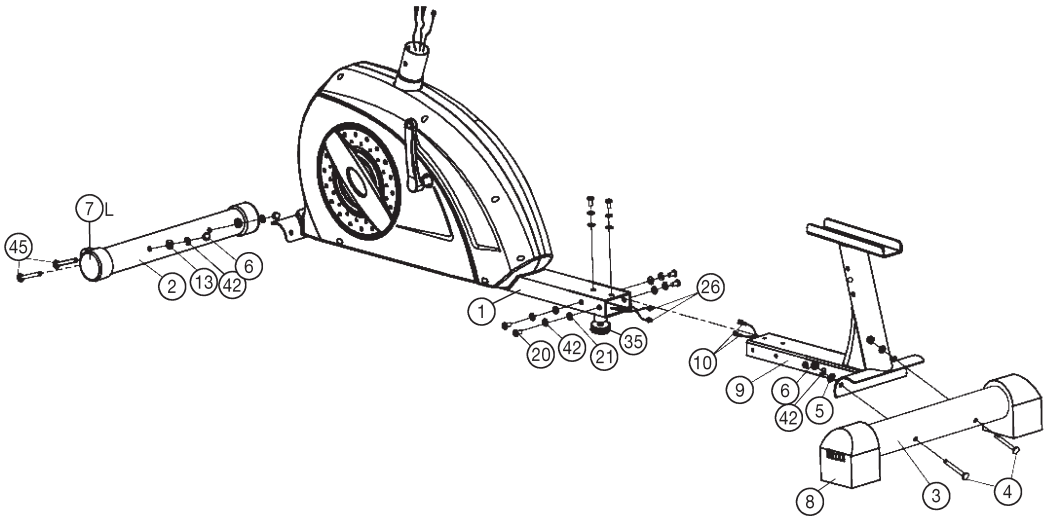
Etape n° 1:
Préparation pour l'installation du châssis (1).

1. En tournant les vis (20) aux le châssis arrière et tirez-le à partir de châssis de base (1).
2. Introduisez les vis (20) et les rondelles (21) dans les trous taraudés du châssis arrière (9).



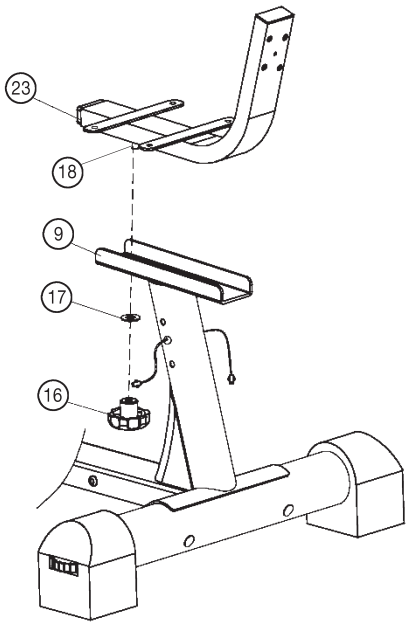
Etape n° 2:
Montage du pied (2+3) et de châssis arrière (9).

1. Poussez les châssis arrière (9) sur le châssis (1) ensemble afin de les faire correspondre entre les câble de connexion du pouls 1 (10) et câble de connexion du pouls 2 (26).
2. Fixez les deux châssis ensemble (1+9) à l'aide des vis (20), les rondelles (21) et les rondelles élastique bombée (42). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors de la phase 1 ne soient pas écrasées.
3. Attachez le pied avant (2) aux coiffes à palier (7) sur le châssis (1). Servez-vous des deux vis M8x75 (45), rondelles intercalaires (13), rondelle élastique bombée (42) et écrous chapeau (6).
4. Attachez le pied arrière (3) avec des capuchons de protection déjà assemblés (8) au châssis arrière (9). Utilisez à cet effet deux vis M8x90 (4), les rondelles intercalaires (5) les rondelles élastique bombée (42) et écrous chapeau (6).
5. Placez de pied de caoutchoucs (35) sur le châssis (1). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (8). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



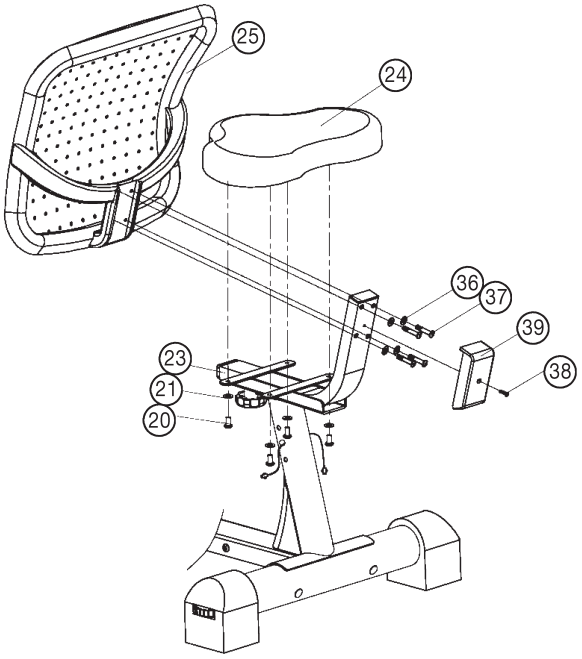
Etape n° 3:
Montage de pièce coulissante de selle (23) sur châssis arrière (9).

1. Placez le pièce coulissante de selle (23) dans le logement, au niveau du châssis arrière (9) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis poignée-étoile (16), de la rondelle (17) et de la pièce de vis (18).



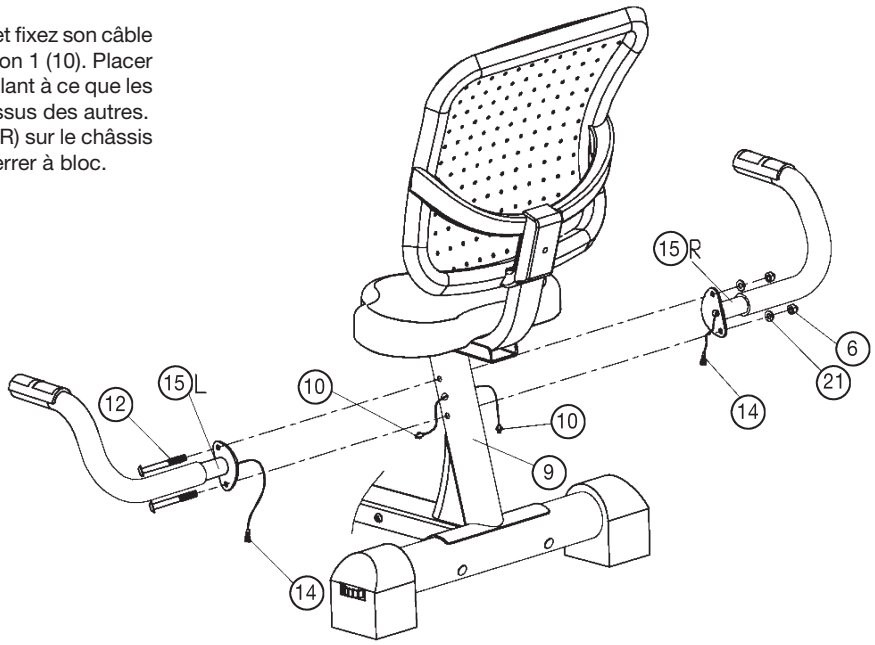
Etape n° 4:
Installation du selle (24) et de la repose dos (25) sur la base de la selle (23).

1. Placez le siège (24) sur le base de la selle (23) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
2. Vissez le siège (24) à l'aide des vis M8x15 (20) et rondelles (21) sur le base de la selle (23).
3. Placez le repose dos (25) sur la base de la selle (23) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
4. Vissez le repose dos (25) à l'aide des vis M6x40 (37) et rondelles (36) sur la base du selle (23).
5. Attachez le revêtement (39) sur la connexion de repose dos (25) et fixez à laide de vis (38).



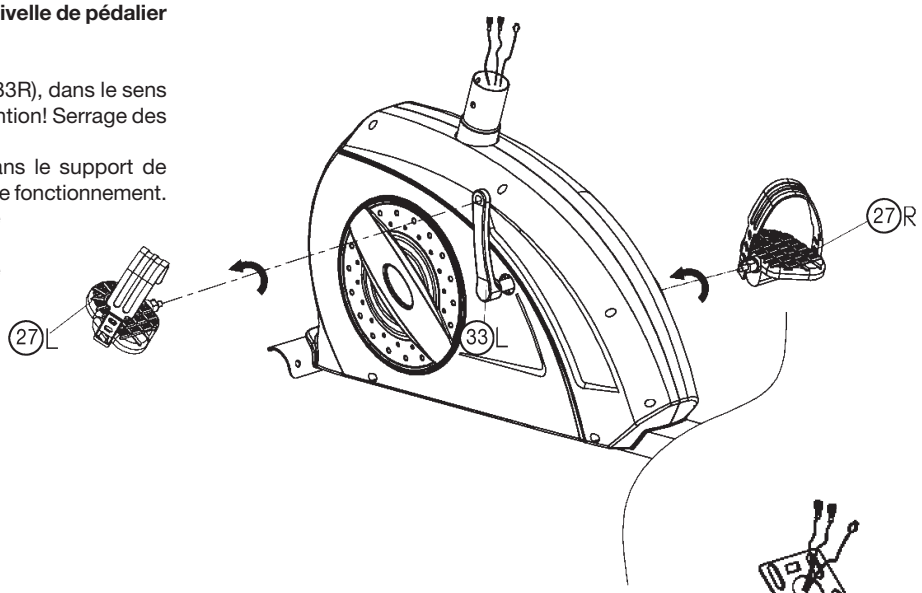
Etape n° 5:
Montage des poignées (15L+15R) sur le châssis arrière (9).

1. Placer les poignées (15L+15R) sur le chassis arrière (9) et fixez son câble de pulsation (14) à sont câble de connexion de pulsation 1 (10). Placer les poignées (15L+15R) sur le chassis arrière (9) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres.
2. Introduisez les vis (12) et monter les poignées (15L+15R) sur le châssis arriére (9) avec rondelle (16) et ecrou chapeau (6) et serrer à bloc.



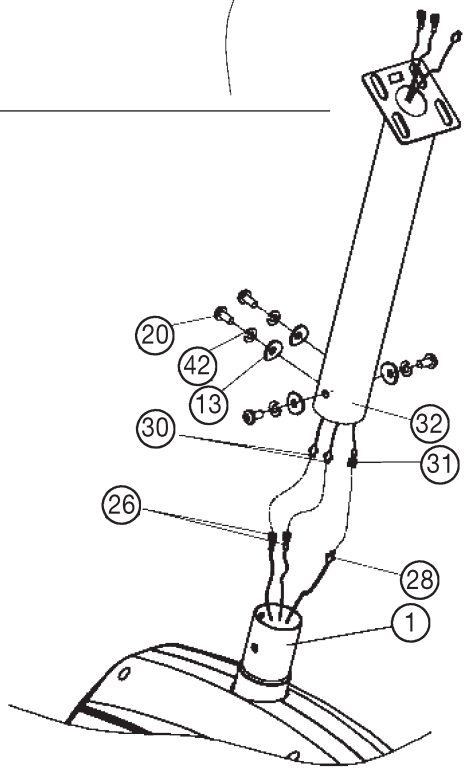
Etape n° 6:
Montage des pédales (27L+27R) sur le support de manivelle de pédalier (33L+33R).

1. Vissez la pédale droite (27R) sur le support à droite (33R), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier. (Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge)
2. La pédale gauche (27L) doit ensuite être vissée dans le support de manivelle de pédalier (33L), à gauche et dans le sens de fonctionnement. (Attention! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales (27) qui leur correspondent.



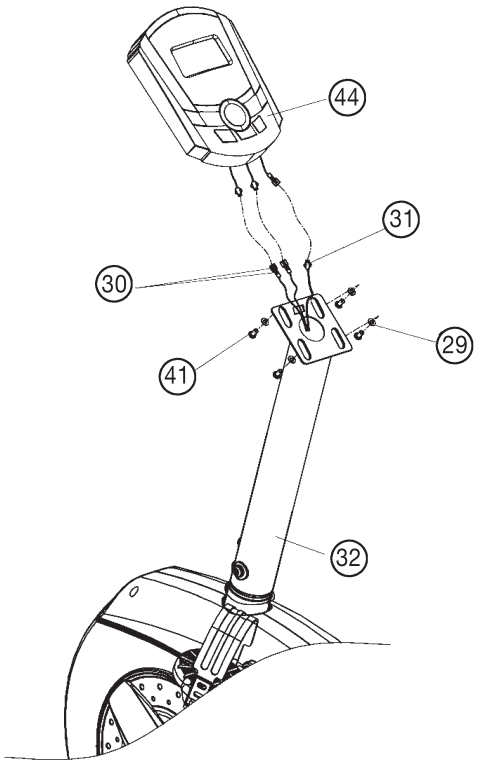
Etape n° 7:
Montage de logement d'ordinateur (32) sur le châssis (1).

1. Prenez le logement d'ordinateur (32) et reliez la fiche pour le câble de l'ordinateur (31) à la fiche pour le câble du moteur (28). Reliez la fiche pour le câble de connexion de pulsation 3 (30) à la fiche pour le câble de connexion de pulsation 2 (26).
2. Introduisez logement d'ordinateur (32) dans le support prévu à cet effet du châssis (1). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors de la phase 1 ne soient pas écrasées. Vissez le logement d'ordinateur (32) sur le châssis (1) au moyen des vis (20), de la rondelle élastique bombée (42) et des rondelles intercalaires (13).



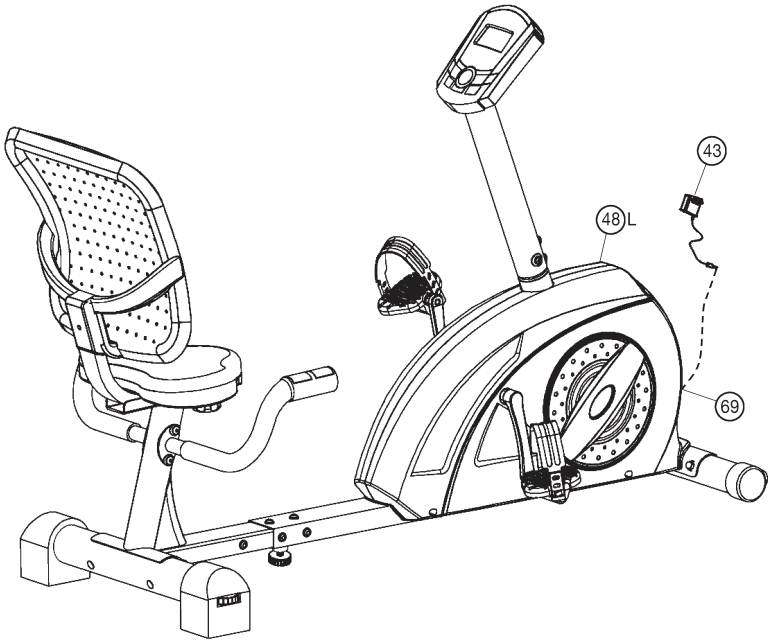
Etape n° 8:
Montage de l'ordinateur (44) sur logement d'ordinateur (32).

1. Prenez ensuite l'ordinateur (44) et fixez son câble de connexion (31) à l'arrière de l'ordinateur (44). Fixez le câble de connexion de pulsation 3 (30) à la douille prévue dans le dos de l'ordinateur (44) et monter l'ordinateur (44) au logement de ordinateur (32) avec le vis (41) et rondelle (29). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.



Etape n° 9:
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (43)

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (43) dans la prise adéquate (69) à l'extrémité arrière du revêtement (48L).
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (43) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).



Etape n° 10:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

Guide d'utilisation de l'ordinateur

L'ordinateur de votre ERGOMÈTRE est très facile à utiliser. L'affichage simultané de toutes les fonctions vous permet de naviguer avec précision entre les fonctions individuelles. D'un coup d'œil, vous êtes informé du déroulement de votre entraînement. **Il s'agit ici d'un appareil indépendant du nombre de rotations. Pour sélectionner la puissance souhaitée, l'ordinateur règle le frein, indépendamment de la fréquence de marche.**
Mise en route
1) Mettez la fiche de raccordement dans la prise de raccordement de l'adaptateur de l'appareil. Un signal retentit alors – L'affichage LCD montre pendant 2 seconde tous les segments et les paramètres sont ensuite remis à zéro.
ou
2) La fiche est déjà dans la prise femelle / l'appareil s'est automatiquement débranché. En cliquant sur une touche quelconque – ou par au moins une rotation des pédales – l'ordinateur se met sous tension automatiquement.

A la fin de l'entraînement, enlever la prise.

- **Touches**

6 touches sont disponibles : START / STOP(S), SAISIE (E), FONCTION (F), PLUS (+), MOINS (-) et TEST (TEST).
« S » : Début ou interruption de l'entraînement dans le programme sélectionné En mode ARRÊT, STOPP – est en surbrillance.
Affichage: L'ordinateur ne commence à compter que si la touche « S » a été préalablement sélectionnée.
Si l'on presse la touche « S » pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.

« E » : La touche saisie et confirmation permet de passer d'une zone de saisie à la suivante. La fonction sélectionnée clignote. Les touches + / - vous permettent d'introduire des valeurs et la touche « E », de les confirmer. . Simultanément, la zone de donnée suivant clignote.
« F » : Normalemant,l'ordinateur affiche les valeurs en Vitesse (SPEED), Distance (DIST) et Kilocalories (CAL). En appuyant brièvement sur cette touché, vous pouvez afficher le valeurs de Watt au lieu des Kilocalories (CAL), la tournande per minute (RPM) au lieu des Vitesse (SPEED) et le distance complete (ODO) au lieu des distance (DIST).
« Test » : Cette touche vous permet de consulter vos informations de fitness. Les touches '' **+**'' et ''**–**'' vous permettent de modifier les valeurs – seules les données en surbrillance peuvent être modifiées.

- **Affichages**

START : Mode du commencement. Toutes les valeurs sont affichées.

START

STOP : Affichage du mode Arrêt. Les données par défaut peuvent être rétablies.

STOP

PROGRAMME : Affichage du programme engagé 1 –17 (programme 1 – 7: programme 'fitness'; programme 8: programme pour les lipides; programme 9 – 12: programmes des pulsations ; programme 13 – 16: programmes individuels; Programme 17: programme en watts.)

PROGRAM 18

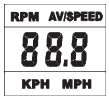
DEGRÉ : Affichage de la résistance à l'effort, de 1 à 24. Plus le chiffre est élevé, plus la résistance est forte.
L'affichage des leviers propose huit leviers. 3 valeurs peuvent être sélectionnées pour chaque levier. L'affiche de la touche H vous informe de la valeur réelle. La résistance à la marche peut être modifiée à tout moment et dans tous les programmes, par les touches + et -.

LEVEL 18

SEXE: Affichage du sexe, masculin / féminin (disponible seulement dans le programme 8).

DUREE / TAILLE / POIDS : pour régler / afficher la durée en minutes et secondes, jusqu'à un maximum de 99 :00 minutes.Présélection en pas par minute / comptage en pas par seconde. Dans les programmes 2 à 12, la durée minimale par défaut est de 5 minutes. La DUREE ou la DISTANCE peut être sélectionnée – mais pas simultanément. L'introduction et l'affichage du poids corporel n'est possible que dans le programme 8.

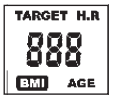
Tours/min/SPEED. Km/h : Affichage du nombre de rotations du pédalier par minute et en hm/h. La touche F permet de passer de SPEED à nombre de rotations du pédalier par min.



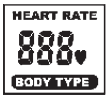
DISTANCE / LIPIDE EN %/ODO Affichage et données de la distance. Il est possible de paramétrer la distance de 0 à 999,0 km. Le décompte dans un sens ou dans l'autre se fait par 0,1 km. La distance et la durée ne peut être affichées simultanément. La touche F permet de passer de Distance à Cistance Total (ODO). Affichage de la distance total L'affichage de la proportion calculée en % de la lipide dans le corps n'est possible que dans le programme 8.

KCAL/WATT/BMR : Sur la base des valeurs moyennes, l'ordinateur calcule les valeurs en calories, qui s'affichent en kcalories. Pour convertir les joules, la mesure d'unité donnée pour l'énergie en calories, plus communément employées, calculez la formule suivante : **1 Joule = 0,239 cal, ou 1 cal = 4,186 J.**L'ordinateur doit d'abord convertir les watts, c'est pourquoi il ne peut donner directement les données en calories. La touche F vous permet de passer de watts à calories. L'ordinateur calcule exactement l'effort fait pendant l'entraînement. Les résultats s'affichent en watts. L'affichage de la valeur cible se fait dans le programme. **Le BMR** (taux de métabolisme basal) = métabolisme fondamental en énergie que votre corps consomme au repos. Cette valeur se calcule sur la base d'une formule qui prend en compte le pourcentage de lipides, la taille, le poids, l'âge et le sexe. (Uniquement disponible dans le programme 8).

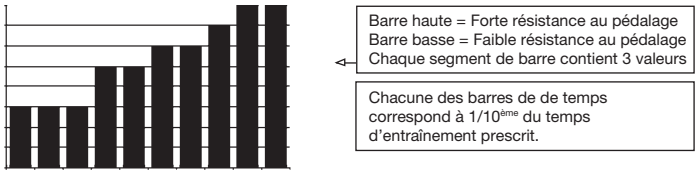
LIMITE SUPERIEURE DES PULSATIONS/BMI/ÂGE Disponible dans les programmes 1 à 8 (mais pas 9 à 12).
Dès que vous avez introduit votre âge, l'ordinateur calcule une valeur de pulsation d'avertissement, que vous ne devez en aucun cas dépasser (formule : (220 – votre âge) x 0,80). Si vous atteignez cette valeur, l'affichage Pulsations se met à scintiller – vous devriez alors immédiatement réduire votre vitesse ou le niveau de résistance. **Disponible dans les programmes 9 - 12 et 13 - 16** Dans le programme 9 :Indication de votre pulsation cible personnelle, que vous avez introduite. Dans les programmes 10 – 12 : programme d'entraînement, soit 60 % / 70 % ou 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale, et ses pourcentages, sont calculés dès que vous avez introduit votre âge.Le résultat – vos pulsations à l'entraînement, votre fréquence cardiaque maximale – sera affiché dans la zone et vos pulsations actuelles dans la zone. Dans les programmes 13 –16, proposition d'entraînement de 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Introduction / affichage de votre âge. Indication de votre BMI (index de masse corporelle) = votre poids divisé par votre taille².



INDICATION DES PULSATIONS / TYPE CORPOREL : C'est ici que s'affichent vos pulsations actuelles. Les mesures par contact avec les poignées ont la priorité sur les mesures transmises par la sangle du thorax. **Pour avoir accès aux mesures des pulsations, il faut toujours presser d'abord la touche S.**
Sur la base des proportions calculées de lipides dans le corps, 9 types corporels différents sont établis :
Type 1 Proportions de lipides 5 % - 9 % ;
Type 2 Proportions de lipides 10 % -14 % ;
Type 4 Proportions de lipides 20 % - 24 % ;
Type 5 Proportions de lipides 25 % -29 % ;
Type 6 Proportions de lipides 30 % 34 % ;
Type 7 Proportions de lipides 35 % - 39 % ;
Type 8 Proportions de lipides 40 % -44 % ;
Type 9 Proportions de lipides 45 % -49 % ;Un programme d'entraînement adapté est attribué au type corporel dans le programme 8.



Profil de résistance: La durée de l'entraînement souhaitée peut être prédéterminée dans la zone / ZEIT. Cette durée prédéterminée est répartie par le système en 10 intervalles partiels. Chaque levier sur l'axe du temps (l'axe horizontal) = 1/10 du temps déterminé, par exemple, pour une durée d'entraînement de 5 min, chaque levier = 30 secondes, pour une durée de 10 min, chaque levier = 1 min. Chacun des 10 leviers correspond à cet intervalle. Le levier de l'intervalle actuel est marqué par un clignotement. Si aucune durée n'est prédéterminée, chaque levier durera 3 minutes, c'est à dire qu'après trois minutes, la surbrillance passera du levier 1 au levier 2, et ainsi de suite pendant 30 minutes. Si le programme est interrompu entre temps par la touche S, la durée s'interrompt, et reprendra à cet endroit dès que l'on appuie sur la touche S.


Barre haute = Forte résistance au pédalage
Barre basse = Faible résistance au pédalage
Chaque segment de barre contient 3 valeurs
Chacune des barres de de temps correspond à 1/10ème du temps d'entraînement prescrit.

Résistance à la marche Vous pouvez adapter à tout moment – dans tous les programmes – le niveau de résistance à la marche avec les touches + / - .Vous pouvez vous rendre compte des modifications à la hauteur des leviers dans l'affichage LEVEL – plus ceux-ci sont élevés, plus le niveau de résistance est haut, et inversement. Le segment de chaque levier vaut pour 3 valeurs. La valeur choisie est indiquée à LEVEL. La modification se répercute sur les positions de durée instantanées et suivantes. **La hauteur des leviers indique la charge, et non un profil de terrain.** Le déroulement des programmes est affiché graphiquement dans l'écran Display. Le déroulement de chaque programme suit la représentation du diagramme des leviers dans la zone d'affichage, par exemple, le programme 3 = montagne + vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers). **Après le paramétrage du programme, il faut impérativement appuyer sur la touche « S », pour commencer l'entraînement. Sans quoi, les pulsations, le réglage des watts etc. ne seront pas indiqués.**

Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas adaptées à une évaluation médicale.
A. Règlage des programmes:

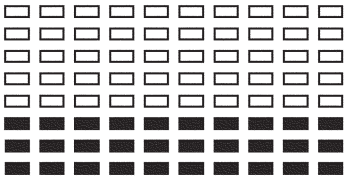
Programmes	Règlage
P1 - P7	Durée, Distance, CAL., Age
P8	Sexe, Taille, Poids, Age
P9	Durée, Distance, CAL., Limit superieur de pulsation
P10 - P12	Durée, Distance, CAL., Age
P13 - P16	Durée, Distance, CAL., Age, 10 Intervalles
P17	Durée, Distance, CAL., Age, Watt

Aperçu des indications:

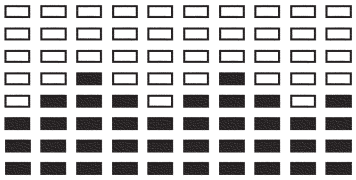
Fonction	Valeurs maximales	Réglages
Durée	00:00 - 99:00 en montant 99:00 - 05:00 en descendant	Manuel 01:00 – 99:00 Programme 05.00 – 99:00
Vitesse.	0,0 - 99,9 km/h	Non réglable
Distance	0,1 - 999,0 km	1,0 km - 999km
Tours/min	15 - 999 Tpm	Non réglable
Kcal	0 – 9999 Kcal	1-9.999
Watt	00 -999 Watt	20-400 Watt
Âge	10 - 99 ans	10 - 99 ans
Pulsations	40- 240 pulsations	60 - 220 pulsations
BMI	1 - 99,99	Non réglable
BMR	1 – 9999 Kcal	Non réglable
Lipides %	5% - 50%	Non réglable
Type corporel	1 - 9	Non réglable
Fitness-Note	F 1,0 – F 6,0	Non réglable

A. Sélection du programme:

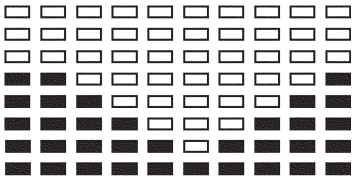
Programme 1 (Manuel)



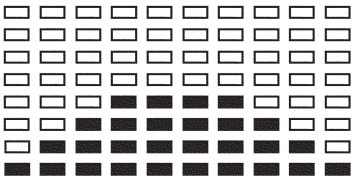
Programme 2 (ascendant - descendant)



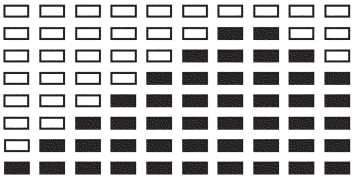
Programme3 (vallée)



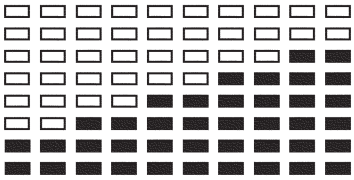
Programme 4 (Fitness)



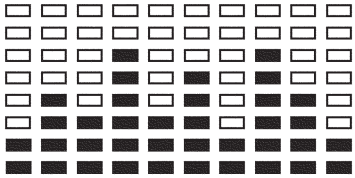
Programme 5 (Rampe)



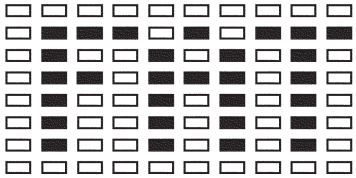
Programme 6 (Montagne)



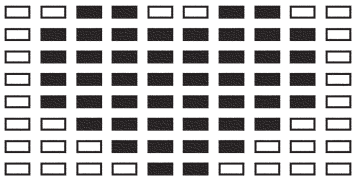
Programme 7 (Intervalle)



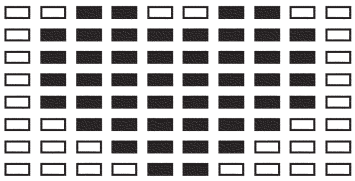
Programme 8 (lipides)



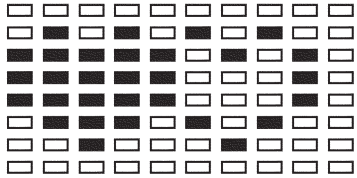
Programme 9 (pulsations cibles)



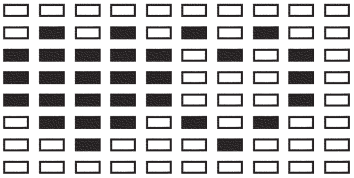
Programme 10 (60% max. de puls.)



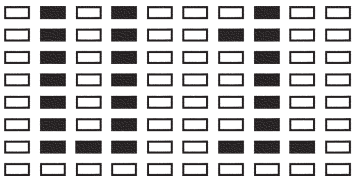
Programme 11 (70% max. de puls.)



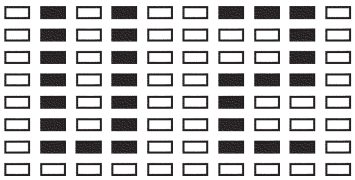
Programme 12 (80% max. de puls.)



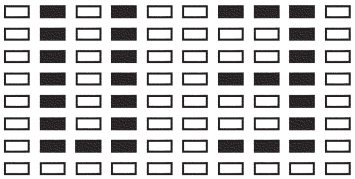
Programme 13 (Utilisateur U1)



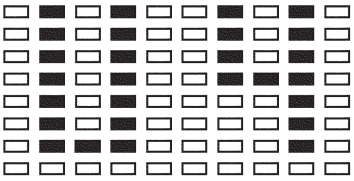
Programme 14 (Utilisateur U 2)



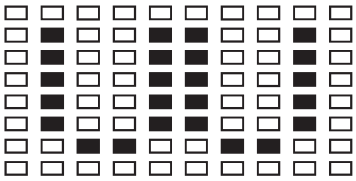
Programme 15 (Utilisateur U 3)



Programme 16 (Utilisateur U4)



Programme 17
(**Watt-indépendamment du nombre de tours)**



PROGRAMME 1 : Manuel
Ce programme correspond aux fonctions d'un home-trainer normal. Ainsi, la durée, la vitesse / tours par min, la distance, les watts / calories, les pulsations actuelles et la pulsation d'avertissement sont ici affichés en permanence. La touche « F » permet en outre de convertire les watts/tours par min en kcalories/vitesse. Les touches + et – permettent de régler manuellement la résistance à la marche.
Toutes les valeurs doivent être réglées manuellement – **ce programme ne fait aucun réglage automatique.**

Programmes 2 – 7 : Fitness
Ce programme dispose de différents programmes d'entraînement. Lorsque ce programme est sélectionné, le déroulement est automatique, et comprend différents intervalles. Des niveaux de difficultés et des intervalles sont prévus. Vous pouvez intervenir à tout moment dans ce programme, pour modifier la résistance à la marche ou la durée. En outre, les leviers apparaissent dans la zone d'affichage.

Programme 8 : ***Votre profil personnel***
En fonction de vos données personnelles comme le sexe / la taille / le poids et l'âge, l'ordinateur calcule vos valeurs de BMI, BMR, proportion de lipides et type corporel. Les résultats seront affichés, et ensuite introduits avec le projet d'entraînement dans le programme 8.

Programme 9 : Rythme cardiaque
Sélectionnez ici la fréquence de pulsation d'entraînement optimale pour votre entraînement. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue.

PROGRAMMES 10 - 12 Ici, l'ordinateur calcule en fonction de votre âge, votre fréquence cardiaque maximale et, selon le programme, la fréquence cible correspondante – 60 % / 70 % ou 80 %. Cette valeur théorique est affichée. L'ordinateur règle automatiquement lA résistance à la marche, afin de rester dans ces fréquences prévues.

PROGRAMMES 13 - 16: Programme d'entraînement individuel.

PROGRAMME 17: Watts
Introduisez ici vos données personnelles en watts. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance – indépendamment du rythme marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue.

Dépannage: Avant chaque utilisation, l'ordinateur fait une rapide vérification de son bon fonctionnement. Si l'appareil ne fonctionne pas convenablement, trois possibilités d'erreurs différentes existent:
E 1 Si ce message apparaît, accompagné d'un signal sonore, c'est que le câblage est mal raccordé. Vérifiez toutes les connexions, en particuliers les fiches. Une fois les connexions bien en place, appuyez sur la touche « S » pendant 2 secondes, pour remettre le système à 000.
E 2 Ce message apparaît lorsque les valeurs de mesurage sont erronées ou que le circuit est endommagé.
E 4 Ce message apparaît lorsque aucun signal de mesure des pulsations à la poignée ne parvient au programme 8.

Mesure des pulsations1. Mesure des pulsations à la poignée Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Connectez le câble à la prise 5 de l'ordinateur. Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose **simultanément** sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.
La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique avec affichage pulsation.
Appuyer absolument sur la touche START, sinon l'appareil ne fera aucune mesure des pulsations.

FITNESS NOTE / FONCTION DE LA PHASE DES PULSATIONS DE RÉCUPÉRATION
Votre ergomètre vous offre la possibilité de faire une évaluation de votre forme physique personnelle sous la forme d'une « Fitness Note ». Le principe de cette évaluation se fonde que le fait que chez les personnes en bonne condition physique et en bonne santé, la fréquence de pulsations au cours d'une certaine période diminue plus rapidement après un entraînement que chez les personnes en bonne santé, mais en moins bonne condition physique. Le calcul de votre condition physique se fait donc sur la différence de fréquence des pulsations à la fin de l'entraînement (pulsations de début) et la fréquence prise une minute après la fin de l'entraînement (pulsations finales). N'utilisez cette fonction qu'après vous être entraîné pendant déjà un certain temps. Avant le début de la fonction de la phase des pulsations de récupération, vous devez afficher la fréquence actuelle de vos pulsations, en posant vos mains sur les capteurs du guidon.

1. Appuyez sur la touche « Test » et posez vos deux mains sur les capteurs pour mesurer vos pulsations
2. L'ordinateur se met en mode STOPP, l'écran affiche, en son centre, une grande icône sous forme de cœur et la mesure automatique des pulsations de récupérations est en cours.
3. La durée sur l'écran est ramenée à 0 :60.
4. Dans la zone « pulsations cibles », les pulsations de départ sont affichées au début de la mesure. On utilise la moyenne des quatre valeurs les plus élevées des pulsations au cours des 20 dernières secondes précédant l'appui sur la touche Fitness.
5. La zone « Puls » affiche la valeur de pulsations actuellement mesurée.
6. Après une minute, la durée est remise à zéro et un signal sonore se fait entendre. Le moteur revient en arrière. Dans la zone « Puls », les pulsations finales sont indiquées au moment 0 :00. Vous pouvez maintenant enlever vos mains des capteurs de pulsations. Après quelques secondes, apparaît au milieu de l'écran n votre « fitness note », de **F 1,0 – F 6,0** (système allemand de notation scolaire).
7. Si vous voulez continuer à vous entraîner, appuyer sur la touche START S.

Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

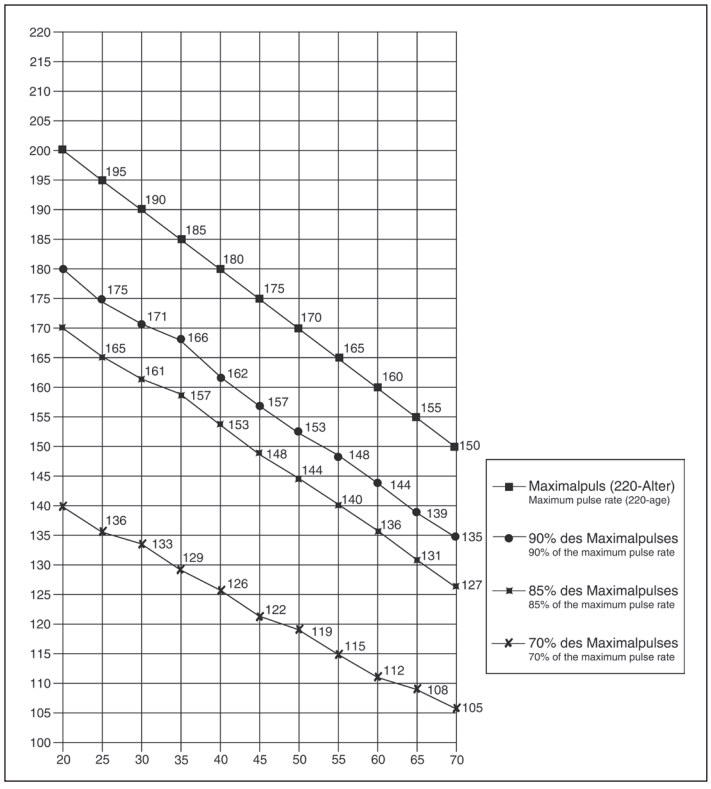
1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen	pagina	3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina	37
3. Stuklijst	pagina	38 - 39
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina	40 - 42
5. Opstappen, Gebruiken & Afstappen	pagina	43
6. Handleiding bij de computer	pagina	44 - 47
7. Trainingshandleiding	pagina	47

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

Belangrijke aanbevelingen en veiligheids instructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.
Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energieniveau worden aangehouden met verschilllende weerstandsniveau´s, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het drukken van de „-“-toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het het drukken van de „+“-toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN 957 -1 en -5 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2004/108/EG).

Nederlands

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
RS 2 best.nr. 1213

Technische specificatie: Stand: 01. 03. 2012

Ergometer klasse HA/EN 957-1/5 met een precieze weergave van de gegevens

- Magnetisch remsysteem met ca. 9 kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandfases
- 6 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's, 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 4 individuele instelbare trainingsprogrammas, 1 lichaamsvet programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 20 tot 400 watt in 5 stappen) handpolsslag meting.
- Adapter, Fitness-Test aanduiding,
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Horizontaal verstelbare zadelpositie
- Comfort zadel met ademende terug
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, lichaamsvet analyse, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. Calorieverbruik.
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 120 kg

Afmeting: ca. L 150-165 x B 62 x H 100 cm

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basis frame		1		33-1213-01-SI
2	Voetbuis voor		1	1	33-1209-03-SI
3	Voetbuis achteren		1	9	33-1213-03-SI
4	Schroef	M8x90	2	3	39-10445
5	Onderlegplaatje gebogen	8//25	2	4	39-9966-CR
6	Dopmoer	M8	6	4+12+45	39-9900-CR
7L	Eindkappen met transportrol links		2	2	36-9220-06-BT
7R	Eindkappen met transportrol rechts		2	2	36-1209-05-BT
8	Kappen met hoogtecompensatie		2	3	36-1213-05-BT
9	Achterkant grondframe		1	1	33-1213-02-SI
10	Verbindingskabel voor pols 1		2	14+26	36-1213-06-BT
11	Grep overtrek		2	15	36-1213-07-BT
12	Schroef	M8x80	2	9+15	39-9956
13	Onderlegplaatje gebogen	8//19	6	20+45	39-9966-CR
14	Polseenheit		2	10	36-1213-07-BT
15L	Greep links		1	9	33-1213-04-SI
15R	Greep rechts		1	9	33-1213-05-SI
16	Ster grepmoer		1	18	36-9211-19-BT
17	Onderlegplaatje	10/19	1	16	39-9989-CR
18	Zadelglijderschroef		1	23	33-9211-08-SI
19	Ronde dop		2	15	36-1213-08-BT
20	Schroef	M8x15	19	1+23+32+54	39-9886-CR
21	Onderlegplaatje	8//16	14	12+20	39-10520
22	Vierkante stop		2	23	36-1213-09-BT
23	Zadelglijder		1	9	33-1213-06-SI
24	Zadel		1	23	36-1213-03-BT
25	Rugpolstering		1	23	36-1213-04-BT
26	Verbindingskabel voor pols 2		2	10+30	36-1213-10-BT
27L	Pedaal links		1	33L	36-9110-04-BT
27R	Pedaal rechts		1	33L	36-9110-05-BT
28	Stelmotorkabel		1	31	36-9212-04-BT
29	Onderlegplaatje	4//8	4	41	39-10510
30	Verbindingskabel voor pols 3		2	26+44	36-1213-11-BT
31	Verbindingskabel		1	28+44	36-1213-12-BT
32	Computeropname		1	1	33-1213-07-SI
33L	Pedaalkruk links		1	27L+54	33-9211-14-SI
33R	Pedaalkruk rechts		1	27R+54	33-9211-15-SI
34	Schroef	3x10	2	7	39-9909-SW
35	Rubber poot		1	1	36-1213-13-BT

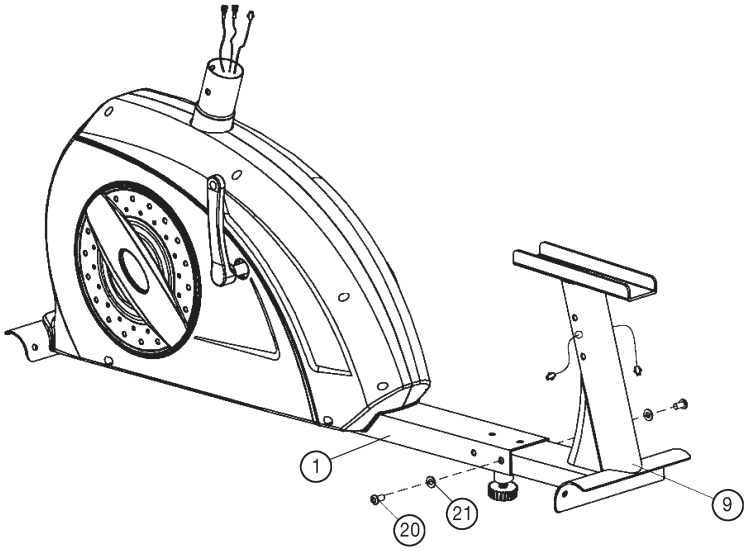
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
36	Onderlegplaatje	6//12	4	37	39-10013-VC
37	Schroef	M6x40	4	23+25	39-9979
38	Schroef	4,2x18	16	48+57+58	39-9909-SW
39	Afdekking		1	23	36-1213-14-BT
40	Rubberenring		1	1+48	36-9211-31-BT
41	Schroef	M5x12	4	44	39-10188
42	Veerring	voor M8	14	4+20+45	39-9864-VC
43	Nettoestel	6V=DC/1000mA	1	69	36-9808-21-BT
44	Computer		1	32	36-1209-03-BT
45	Schroef	M8x75	2	2	39-10019-CR
46	Moer	M10	1	35	39-10032
47	Schroef	M8x20	2	33	39-9821
48L	Bekleding links		1	1+48R	36-1213-01-BT
48R	Bekleding rechts		1	1+48L	36-1213-02-BT
49	Vastzetring	C17	1	54	36-9805-32-BT
50	Kogellager	6003	2	54	39-9947
51	Afstandstuk 1		2	54	36-9211-30-BT
52	Afstandstuk 2		1	54	36-9211-32-BT
53	Pedaalaandrijfschijf		1	54+56	36-1213-15-BT
54	Pedaalas		1	50+53	33-9211-09-SI
55	Zelfborgende moer	M8	3	20	39-9981
56	Flakke riem	390J	1	53+77	36-1213-16-BT
57	Stelmotor		1	28+61	36-9212-08-BT
58	Sensorkabel		1	1+28	36-9212-07-BT
59	Schroef	M5x60	1	1	39-10406
60	Moer	M5	2	59	39-10012
61	Bowdenkabel		1	57+66	36-9211-41-BT
62	Schroef	M6x15	2	67	39-9823-SW
63	Veerring	voor M6	2	62	39-9865-SW
64	Onderlegplaatje	6//12	2	62	39-10013-VC
65	Vastzetring	C12	2	67	36-9111-39-BT
66	Magneetbeugel		2	67	33-9214-14-SI
67	Magneetbeugelas		1	66	36-9211-26-BT
68	Veer		1	66	36-9214-23-BT
69	Nettoestel spanningsverzorging		1	28+43	36-9212-09-BT
70	Asmoer	M10x1	2	78	39-9820-SW
71	Schroef	M6x50	1	78	39-10000
72	U-part		2	71	36-9713-55-BT
73	Moer	M6	2	71	39-9861-VZ
74	Moer	M10x1	2	78	39-9820
75	Moer	M10x1	2	78	39-9820
76	Kogellager	6000	2	77	39-9998
77	Vliegwiel		2	78	33-9211-12-SI
78	Vliegwielas		1	76	33-9211-13-SI
79	Frijloop		1	77	36-9211-38-BT
80	End dop		2	33	36-9840-15-BT
81	Gereedschapsset		1		36-1213-17-BT
82	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1213-18-BT

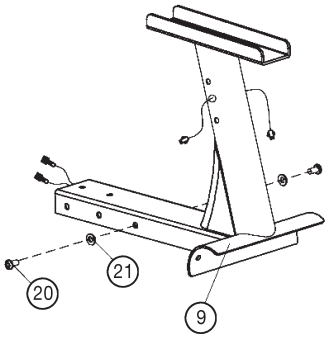
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen staps of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.

Stap 1:
Voorbereiding voor de montage van het basis frame (1).

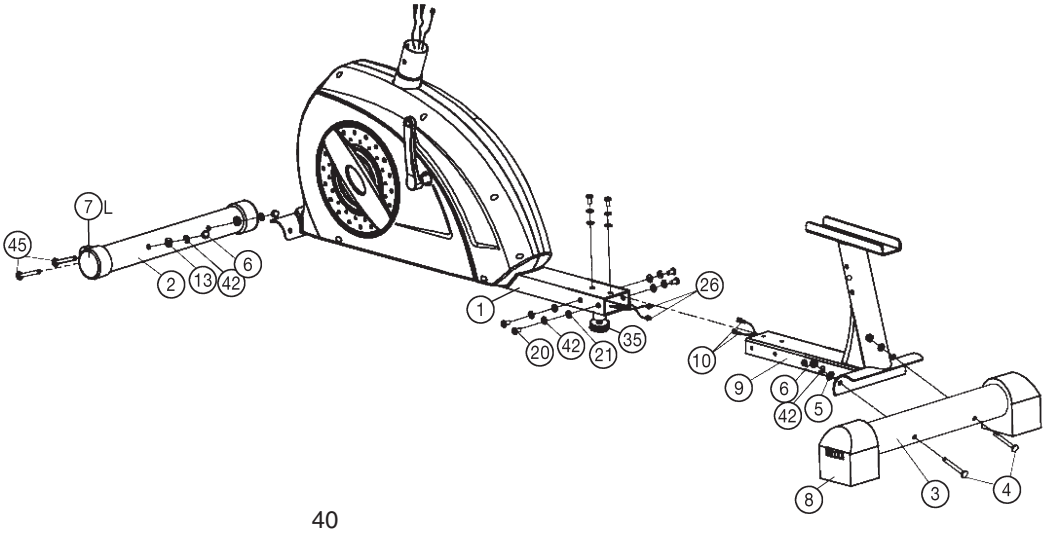
1. Draai de schroef (20) uit en trek de achterkant grondframe (9) uit de basis frame (1).
2. Draai de schroef (20) met de onderlegplaatje (21) in positie van de achterkant grondframe (9).





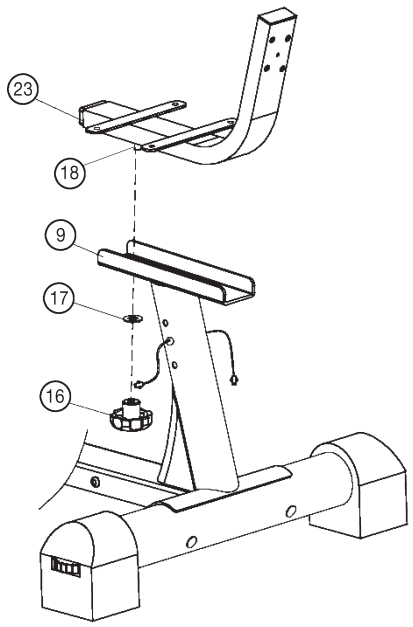
Stap 2:
Montage van de voet (2+3) en de achterkant grondframe (9).

1. Plaats de achterkant grondframe (9) aan de basis frame (1) en verbind de stekkers van de polsverbindingskabel 1 (10) met de pols verbindingskabel 2 (26).
2. Schuiv de achterkant grondframe (9) in de basis frame (1) en de openingen in de buizen zo uitlijenen dat ze boven elkaar liggen, zonder de kabel daarbij de beschadigen. Elke schroef (20) met een veerring (42) en een onderlegplaatje (21) voorzien en vastdraaien.
3. Monteer de voorste poot (2) met de vooraf gemonteerde transportrollen (7) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten M8x75 (45), gebogene tussenringen (13), veerringen (42) en dop moeren (6).
4. Monteer de achterste poot (3) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen met hoogtecompensatie (8) op het achterkant grondframe (9). Gebruik daarvoor twee bouten M8x90 (4); gebogene tussenringen (5), veerringen (42) en dop moeren (6).
5. Draai de rubber poot (35) in desbetreffende Positie van den onderstel (1) in. Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de afdekdoppen (8) en rubber poot (35) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



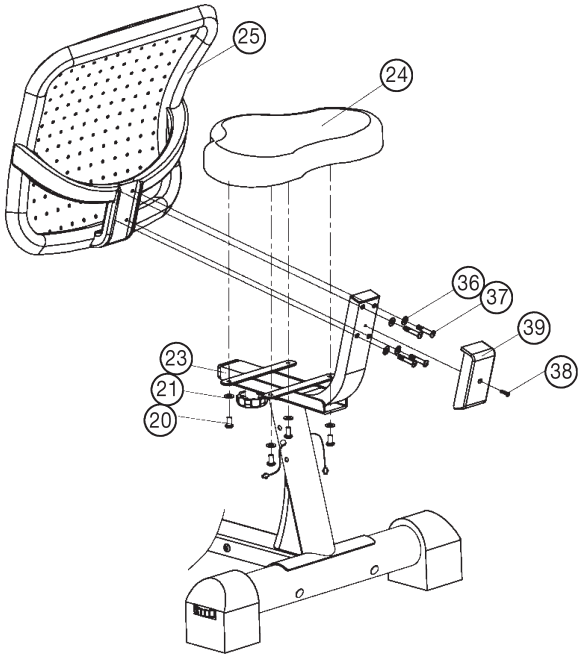
Stap 3:
Montage van de zadelglijder (23) aan het achterkant grondframe (9).

1. Legt de zadelgeleider (23) in de houder aan het achterkant grondframe (9) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de stergrep moer (16), de tussenring (17) en het bevestigingsschroef (18).



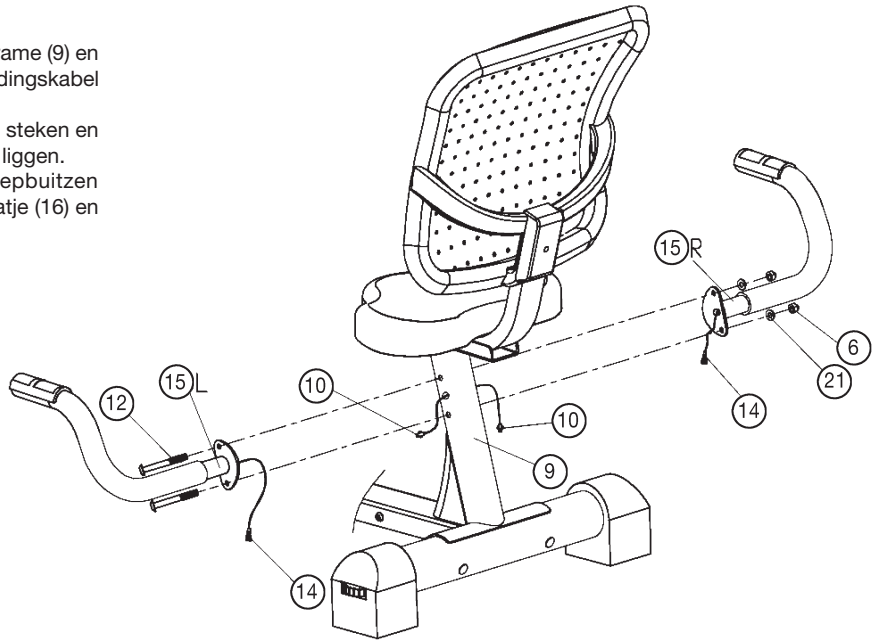
Stap 4:
Montage van de zitpolstering (24) en de rugpolstering (25) aan het zadelglijder (23).

1. Leg de zitpolstering (24) op het zadelglijder (23) dat de boorgaten in Zadelglijder (23) en de schroefdraad in de zitpolstering (24) overeenkomen.
2. U schroeft de zitpolstering (24) de schroeven M8x15 (20) en onderlegplaatje (21) aan de zadelglijder (23) vast.
3. Trek de rugpolstering (25) zo over naar het zadelglider (23) dat de boorgaten in het zadelglijder (23) en de schroefdraden in de rugpolstering (25) overeenstemmen.
4. Schroef de rugpolstering (25) met de schroeven M6x40 (37) en onderlegplatje (36) aan het zadelglijder (23) vast.
5. Plaats de afdekking (39) op de schroefverbinding en befestigt met schroef (38).



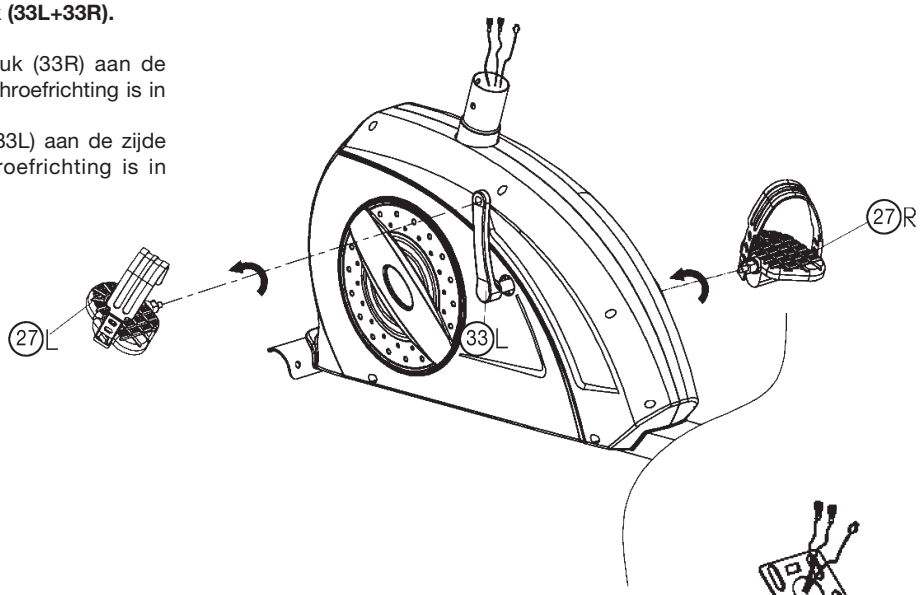
Stap 5:
Montage van de greepbuizen (15L+15R) aan de achterkant grondframe (9).

1. Plaats de greepbuizen (15L+15R) aan de achterkant grondframe (9) en verbind de stekkers van de polskabel (14) met de pols verbindingskabel 1 (10).
2. De greepbuizen (15L+15R) op de achterkant grondframe (9) steken en de openingen in de buizen zo uitlijenen dat ze boven elkaar liggen.
3. Elke schroef (12) door de openingen steken en de greepbuitzen (15L+15R) op de achterkant grondframe (9) met onderlegplatje (16) en dop moeren (6) voorzien en vastdraaien.



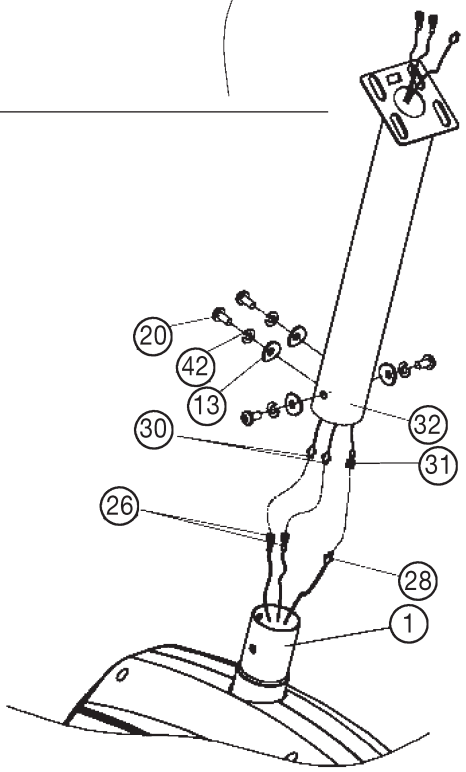
Stap 6:
Montage van de pedalen (27L+27R) aan de pedalkruk (33L+33R).

1. Schroef het rechter pedaal (27R) in de pedaalkruk (33R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).
2. Schroef het linker pedaal (27L) in de pedaalkruk (33L) aan de zijde die tijdens de training links is. (Let op! De schroefrichting is in tegenwijzerrichting).
   (De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal (27).



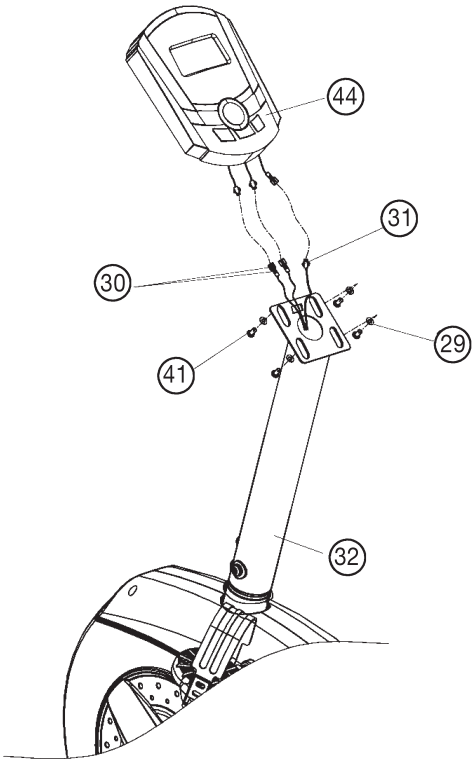
Stap 7:
Montage van de computerhouder (32) aan het basis frame (1).

1. Plaats de computerhouder (32) met laager end aan de opname van de Basis frame (1) en verbind de stekker voor de computerkabel (31) met de bijbehorende stekker voor de motorkabel (28) en de polsverbindings-kabel 3 (30) met de bijbehorende stekker voor de polsverbindingskabel 2 (26).
2. Plaats de computerhouder (32) in de bijbehorende buis van het basis frame (1). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. (Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de computerhouder (32) plaatst.) Schroef de computerhouder (32) m.b.v. bouten (20), veerringen (42) en gebogene onderlegplaatjes (13) op het basis frame (1).



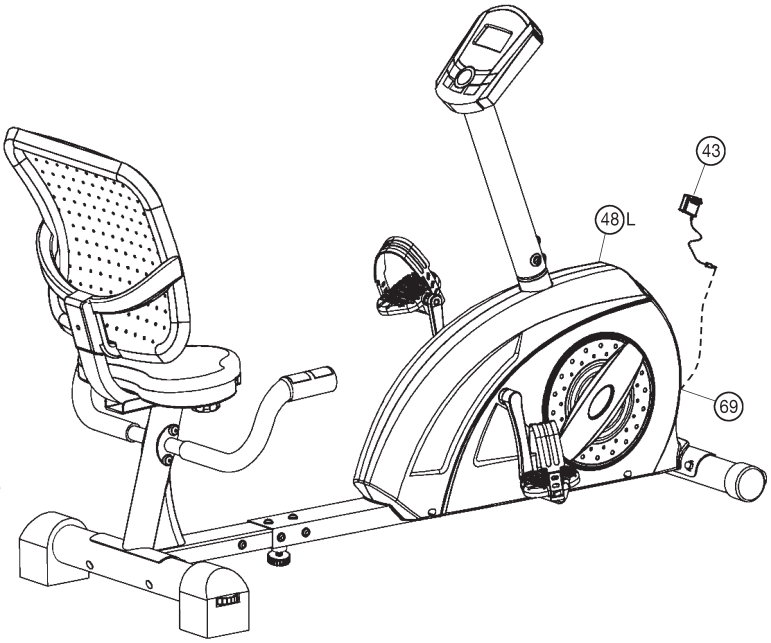
Stap 8:
Montage van de computer (44) aan de computerhouder (32).

1. Neemt u de computer (44) en steekt u de verbindingskabel (31) in de stekker van de computer (44) en steekt vervolgens de polsslag verbin-dingskabel 3 (30) in de vanzelfsprekende stekkers van de computer (44). Schuiv de computer (44) op de computerhouder (32) and schroef met de schroef (41) en tussenring (29) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.



Stap 9:
Aansluiting van het nettoestel (43)

1. Steek de stekker van het nettoestel (43) in de desbetreffende bus (69) op het achterste uiteinden van de bekleding (48L).
2. Steek daarna het nettoestel (43) in een contactdoos (230V~/50Hz).



Stap 10:
Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

Computerhandleiding

De computer van uw ERGOMETER is uitermate gebruiksvriendelijk. Doordat al de functies tegelijkertijd weer te geven, komt een omslachtig heen en weer wisselen van de ene naar de andere functie weg te vallen en wordt u steeds in één oogopslag over het verloop van uw training geïnformeerd.
Bij dit toestel betreft het een toerentalonafhankelijk apparaat. Om een door u gewenst Prestatievermogen te laten opleveren, regelt de computer de rem onafhankelijk van de trapfrequentie.
Inschakelen:
1) Steek de aansluitstekker in de adapteraansluitbus aan het torstel. En signaal weerklinkt – al de LCD-displaysegmenten verschijnen 2 seconden lang en worden op 00 gezet.
Of
2) De netstekker is reeds in het stopcontact / apparaat werd automatisch uitgeschakeld. Door een willekeurige toets in te drukken – of bij minstens één pedaalomwenteling – wordt de computer zelfstandig ingeschakeld.
Uitschakelen:
Zodra het toestel langer dan ca. 4 minuten niet meer bediend wordt, wordt de computer zelfstandig uitgeschakeld.
Nadat de training beëindigd werd, netstekker uittrekken.

- **Toetsen**

In totaal 6 toetsen: START/STOP(S) , INVOER (E), FUNCTIE (F), OMHOOG (+), OMLAAG (-), en TEST (Test)

„START/STOP“: start van de training of onderbreking van de training in het gekozen programma. In de modus „STOP“ is het STOP-display verlicht. **De computer begint pas te tellen wanneer voordien de toets „START/STOP“ ingedrukt werd. Indien de toets „START/STOP“ langer dan 3 seconden ingedrukt wordt, worden al de waarden op 00:00 terug naar de oorspronkelijke stand gebracht.**

„E“: met de invoer- en bevestigingstoets gaat men van het ene naar het andere invoerveld over. De telkens opgeroepen functie knippert. Met de +/- voert u de waarden in en door de toets „E“ opnieuw in te drukken, worden deze bevestigd. Tegelijkertijd springt het knipperende display naar het volgende invoerveld.

„F“: Doorgaans geeft de computer snelheid (SPEED), Afstand (DIST) en Kilocalories (CAL) aan. Door deze toets even in te drukken kunt u naar het display Pedaalomwentelingen per minuut (RPM) in plaats van snelheit (SPEED), afstand total (ODO) in plaats van afstand (DIST) en Watt in plaats van Kilocalorien.

„Test“: met deze toets kunt u uw fitnesscijfer noteren.

„+“ en **„-“:** met de +/- toetsen wijzigt u de waarden – uitsluitend knipperende gegevens kunnen qua waarde gewijzigd worden.

- **Displays**

START: weergave van de modus „Start“. Al de beschikbare waarden worden weergegeven.

START

STOP: weergave van de modus „Stop“. Er kunnen vooraf bepaalde gegevens ingesteld worden.

STOP

PROGRAMMA : weergave van het ingestelde programma 1-17 (programma 1 – 7 = fitnessprogramma’s; programma 8: lichaamsvet programma; programma 9-12 = polsslagprogramma’s; programma 13-16 = individuele gebruikersprogramma’s; programma 17 = wattprogramma)

PROGRAM 18

NIVEAU: weergave van de gekozen trapweerstand van niveau 1 – 24. Hoe groter het getal, hoe groter de weerstand.
Het bijbehorende balkdisplay heeft 8 balkjes ter beschikking. Ieder balkje omvat 3 waarden. De exacte waarde kunt u in het display LEVEL erugvinden. Deze trapweerstand kan te allen tijde, in al de programma’s, met de toetsen „+“ en „–“ gewijzigd worden.

LEVEL 18

GESLACHT: weergave van het vooraf ingevoerde geslacht „Mannelijk/vrouwelijk“ (voorafgaande invoer in het programma 8)

TIJD/GROOTTE/GEWICHT: voor de instelling / weergave van de tijd in minuten en seconden tot maximum
99:00 minuten. Voorkeuze in stappen van minuten / telling „Omhoog“ en „Omlaag“ in stappen van seconden. In de programma’s 2 – 12 minimale vooraf in te voeren tijd 5 minuten. Ofwel kan TIJD **ofwel** kan AFSTAND vooraf ingevoerd worden **– beide samen gaat niet.** Invoer/weergave van de lichaamsgrootte en van het lichaamsgewicht uitsluitend in programma 8 beschikbaar.

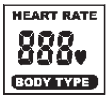
t/min/SPEED/km/h: weergave van pedaalomwentelingen per minuut en snelheid in km/h. Met de toets „F“ kan er tussen SPEED en pedaalomwentelingen t/min heen en weer geschakeld worden.

AFSTAND/VET %/ODO: weergave en voorafgaande invoer voor de afstand. De voorafgaande invoer kan van 0 tot 999,0 km ingevoerd worden. De telling „Omhoog/omlaag“ gebeurt in stappen van 0,1 km. De afstand kan niet gelijktijdig met een tijd vooraf ingevoerd worden. Met de toets „F“ kan er tussen Afstand (DIST) en Afstand Total (ODO) heen en weer geschakeld worden. Weergave voor de Afstand Total. Weergave van het berekende lichaamsvetgehalte in % uitsluitend in het programma 8 beschikbaar.

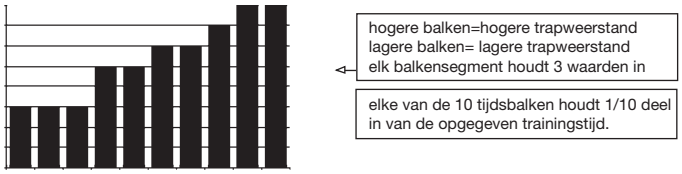
KCAL/WATT/BMR: door middel van de gemiddelde waarden berekent de computer de Calorieën, die in KCAL aangegeven worden**.** Om de bindende maateenheid voor energie **„Joule“** in de algemeen gebruikelijke vermelding „Calorieën“ te berekenen, maakt u gebruik van de hierna volgende formule: **1 Joule = 0,239 cal, c.q. 1 cal = 4,186 J.** De Calorieën kunnen niet rechtstreeks ingevoerd worden omdat ze automatisch door de computer berekend worden. Met de toets „F“ kan er tussen watt en KCAL over en weer geschakeld worden. Der computer meet exact het ter gelegenheid van de training behaalde prestatievermogen. De weergave gebeurt in watt. In het programma 8 volgt hier de weergave van de beoogde waarde. **BMR** (Basal Metabolism Ratio) = basisomzet aan energie, die uw lichaam in rusttoestand verbruikt. Deze waarde wordt berekend op basis van een formule, die met vetgehalte, grootte, gewacht, leeftijd en geslacht rekening houdt (uitsluitend in het programma 8 beschikbaar).

MAXIMALE LIMIET POLSSLAG/BMI/LEEFTIJD: **beschikbaar in de programma’s 1- 8 (niet in programma’s 9 –12).** Zodra u uw leeftijd invoert, berekent de computer een waarschuwingspolsslagwaarde, die u in geen geval mag overschrijden (formule: (220 – leeftijd) x 0,80). Wanneer deze waarde bereikt wordt, begint het display „Polsslag“ te knipperen – u dient dan de snelheid of het belastingsniveau onmiddellijk te verlagen.
Beschikbaar in de programma’s 9 – 12 en 13 – 16. In het programma 9: weergave van de door u vooraf ingevoerde, individuele beoogde polsslag. In het programma 10 - 12: trainingsprogramma met 60% / 70% of 80% van uw MHF (maximale hartslagfrequentie). Na de invoer van uw leeftijd wordt uw MHF berekende en op basis daarvan met het respectievelijke percentage uitgerekend. Het resultaat – uw trainingspolsslag MHF – wordt in het veld en uw actuele polsslag wordt in het veld aangegeven. In het programma 13 -16: trainingsvoorstel met 80% van uw MHF. Invoer / weergave van uw leeftijd. Weergave van **BMI** (Body Mass Index) = lichaamsgewicht: lichaamsgrootte^2.

WEERGAVE VAN DE POLSSLAG/BODY TYP: hier wordt de actuele polsslag weergegeven. Handcontactmeting heeft voorrang op borstgordelzender-meting. **Om de polsslagmeting te activeren, moet voordien steeds de toets „S“ ingedrukt worden.**
Aan de hand van het uitgerekende lichaamsvetgehalte wordt er tussen 9 verschillende lichaamstypes een onderscheid gemaakt**:**
Type 1 vetgehalte 5%-9%;
Type 2 vetgehalte 10%-14%;
Type 3 vetgehalte 15%-19%;
Type 4 vetgehalte 20%-24%;
Type 5 vetgehalte 25%-29%;
Type 6 vetgehalte 30%-34%;
Type 7 vetgehalte 35%-39%;
Type 8 vetgehalte 40%-44%;
Type 9 vetgehalte 45%-49%
Aan het berekende lichaamstype wordt er in de programma 8 een overeenkomstig trainingsprogramma toegewezen.



Weerstandsprofiel: de gewenste duur van de training kan binnen het bereik „TIJD“ vooraf ingesteld worden. Deze vooraf ingestelde tijd wordt door het systeem in 10 gedeeltelijke intervallen onderverdeeld. Ieder balkje op de tijdas (horizontaal) = 1/10 van de vooraf ingevoerde tijd, bijvoorbeeld: trainingstijd = 5 min = ieder balkje is 30 seconden, trainingstijd = 10 min = ieder balkje = 1 min.
Ieder van de 10 balkjes stemt overeen met een dergelijke tussentijd. Het telkens actuele tijdbalkje wordt gekenmerkt doordat het **KNIPPERT**. Indien er geen tijd vooraf ingevoerd werd, betekent ieder tijdbalkje 3 minuten training, d.w.z. na 3 minuten springt het knipperdisplay van balk 1 naar balk 2 enz. en dit tot in totaal 30 minuten. Indien het programma inmiddels met de toets „S“ gestopt wordt, blijft de tijd staan om van daaruit opnieuw verder te tellen nadat de toets „S“ opnieuw ingedrukt werd.


hogere balken=hogere trapweerstand
lagere balken= lagere trapweerstand
elk balkensegment houdt 3 waarden in
elke van de 10 tijdsbalken houdt 1/10 deel
in van de opgegeven trainingstijd.

Trapweerstand: door middel van de + / - toets kunt u steeds - in alle programma’s - de trapweerstand aanpassen. De Wijziging kunt u op de balkhoogte en op het display LEVEL aflezen – hoe hoger het balkje, hoe hoger de weerstand en omgekeerd. Ieder balksegment staat voor 3 waarden. De gekozen waarde wordt door het display LEVEL weergegeven. De wijziging heeft uitwerking op de actuele en de volgende tijdpositie. **De hoogte van het balkje geeft de belasting aan, geen terreinprofiel.**
Programmaprocédés worden op het display grafisch voorgesteld. Het verloop van de individuele programma’s gebeurt in overeenstemming met de weergave van het balkdiagram in het displayveld, bijvoorbeeld programma 3 = berg + dal enz. (daarbij is de balkhoogte = weerstand, de tijd wordt over de balkbreedte verdeeld)
• Na programma-instelling onvoorwaardelijk toets „S“ indrukken wanneer er met de training gestart wordt. In het andere geval volgt er geen weergave van de polsslag, wattinstelling etc.

In principe zijn al de vastgestelde en weergegeven waarden niet geschikt voor geneeskundige analyses.

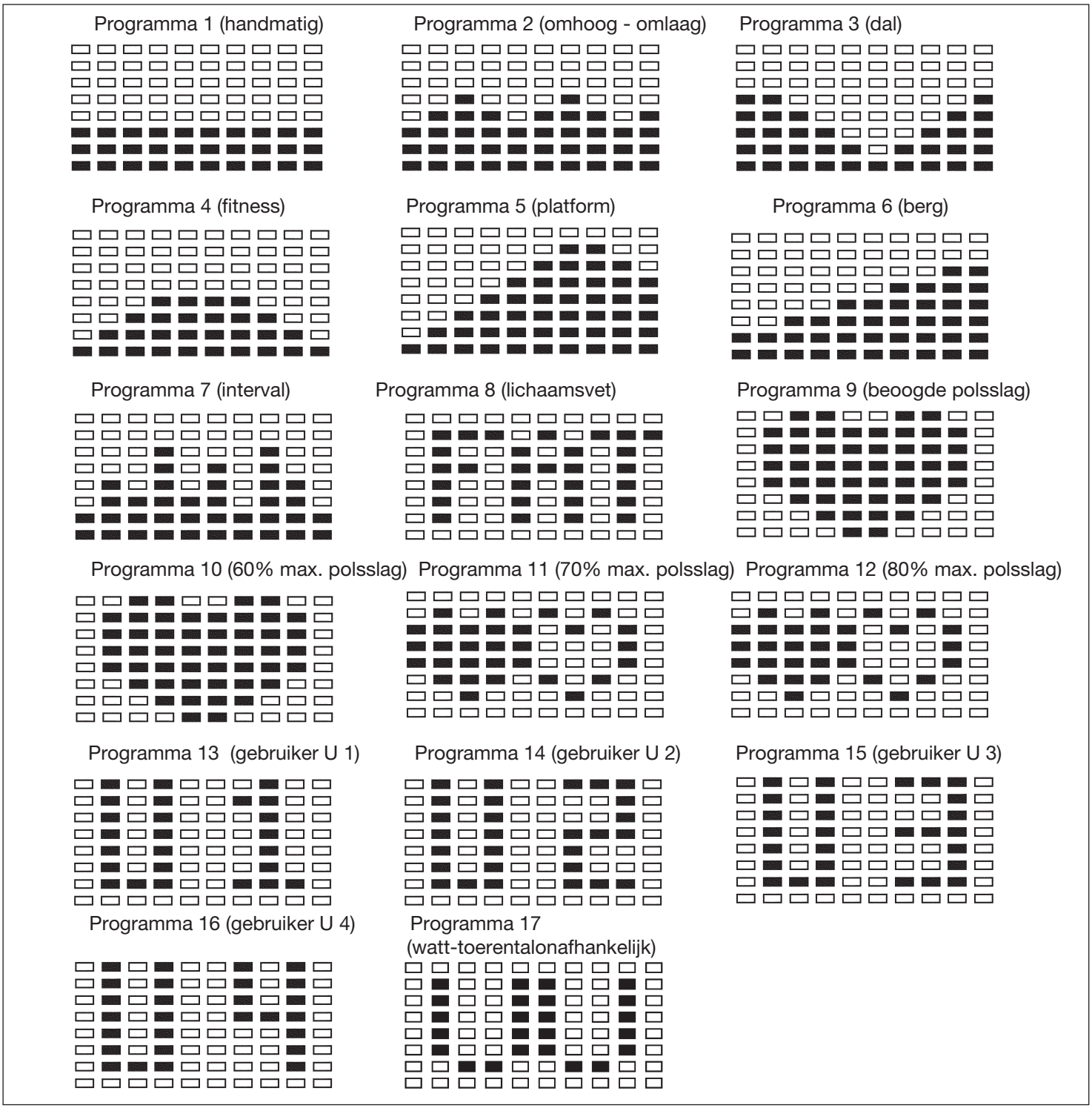
A. Instelmogelijkheden van de programma’s:

Programma’s	Instelling
P1 - P7	tijd, afstand, CAL., leeftijd
P8	geslacht, grootte, gewicht, leeftijd
P9	tijd, afstand, CAL., maximale limiet
P10 - P12	tijd, afstand, CAL., leeftijd
P13 - P16	tijd, afstand, CAL., leeftijd, 10 gedeeltelijke intervallen
P17	tijd, afstand, CAL., leeftijd, watt

Displays in een overzicht:

Functie	**Maximale displaywaarden**	**Instelmogelijkheid**
Tijd	00:00 - 99:00 opwaarts 99:00 - 05:00 neerwaarts	Handmatig 01:00 – 99:00 Programma 05.00 – 99:00
Snelheid	0,0 - 99,9 km/h	Niet instelbaar
Afstand	0,1 - 999,0 km	1,0 km - 999km
t/min	15 - 999 tpm	Niet instelbaar
Kcal	0 – 9999 Kcal	1-9.999
Watt	00 -999 watt	20-400 watt
Leeftijd	10 - 99 jaar	10 - 99 jaar
Polsslag	40- 240 slagen	60 - 220 slagen
BMI	1 - 99,99	Niet instelbaar
BMR	1 – 9999 Kcal	Niet instelbaar
Vet %	5% - 50%	Niet instelbaar
Lichaamstype	1 - 9	Niet instelbaar
Fitnesscijfer	F 1,0 – F 6,0	Niet instelbaar

A. Programmakeuze:



Programma 1: ***handmatig***
Dit programma komt overeen met de functies van een normale hometrainer. Zo worden hier de tijd, de snelheid/t/min, de afstand, de watt/KCAL, de actuele polsslag en de waarschuwingspolsslag permanent in het displayveld weergegeven. Door om te schakelen met de toets „F“ kan er bovendien van watt/t/min naar KCAL/snelheid overgeschakeld worden. Door middel van de toetsen „+“ en „-“ kan de trapweerstand handmatig ingesteld worden. Alle waarden kunnen met de hand bediend worden – **er volgt geen automatische regeling.**

Programma's 2 -7: ***fitness***
Hier zijn er verschillende trainingsprogramma's vooraf ingevoerd. Bij de keuze van één van deze programma's volgt er een automatisch programmaprocédé, dat verschillende intervallen omvat. De verdeling gebeurt in moeilijkheidsniveaus en in tijdintervallen. U kunt echter steeds op het programma beroep doen om trapweerstand of tijdverloop te wijzigen. Bovendien volgt er een overeenkomstige balkweergave in het displayveld.

Programma 8: ***uw persoonlijk profiel***
Hier berekent de computer na de invoer van uw persoonlijke gegevens zoals geslacht / grootte / gewicht en leeftijd uw waarden voor de BMI, BMR, lichaamsvetgehalte en lichaamstype. Het resultaat wordt weergegeven en vervolgens samen met een trainingsvoorstel in de programma 8 gearchiveerd.

Programma 9: ***beoogde trainingshartslagfrequentie THF***
Hier kunt u uw persoonlijke - optimale trainingspolsslagfrequentie **THF** vooraf invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt.

Programma 10 - 12:
Hier berekent de computer na de invoer van uw leeftijd zelfstandig uw maximale hartslagfrequentie en afhankelijk van het programma de corresponderende - op 60% / 70% of 80% - aangepaste beoogde frequentie van de training. Deze gewenste waarde wordt weergegeven. De trapweerstand wordt automatisch door de computer bijgeregeld om bij deze beoogde frequentie te blijven.

Programma's 13 - 16: individuele trainingsprogramma's (U1-U4)

Programma 17: ***wattprogramma***
Hier kunt u uw individuele wattvermelding invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch – **onafhankelijk** van de trapfrequentie door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt.

FOUTMELDINGEN:
Bij iedere nieuwe start voert de computer een sneltest op goede functioneerbaarheid door. Indien dan toch eens niet alles in orde is, geeft de computer drie verschillende foutmogelijkheden aan:
E 1 Dit symbool en een waarschuwingsgeluid verschijnen wanneer de bedrading verkeerd aangesloten is.
Controleer al de kabelverbindingen, meer in het bijzonder aan de stekkers. Na oplossing van de fout de toets „S“ 2 seconden lang ingedrukt houden om het systeem terug op 000 te zetten.
E 2 Dit symbool verschijnt wanneer de meetwaarden niet correct zijn of wanneer de IC beschadigd is.
E 4 Dit symbool verschijnt wanneer er in het programma 8 bij de meting geen signalen van de handpuls ontvangen worden

POLSSLAGMETING:
1. *Handpulsmeting*:
In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Verbind de kabel met de aansluiting 21 op de computer. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen **gelijktijdig** met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay F.
(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen.
Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een cardioborstgordel aan.
Toets „START“ beslist indrukken, anders volgt er geen polsslagmeting.

FITNESSCIJFER / FUNCTIE „ONTSPANNINGSPOLSSLAG“
Uw ergometer biedt de mogelijkheid, een evaluatie van uw individuele fitness in de vorm van een „fitnesscijfer“ door te voeren.
Het meetprincipe is gebaseerd op het feit dat bij gezonde, goed getrainde personen de polsslagfrequentie binnen een bepaalde tijdspanne na de training sneller daalt dan bij gezonde, minder goed getrainde personen. Voor de vaststelling van de fitnesstoestand wordt er daarom op het verschil van de polsslagfrequentie op het einde van de training (beginpolsslag) en één minuut na het einde van de training (eindpolsslag) beroep gedaan.
Start deze functie pas wanneer u een tijdje getraind hebt. Vóór het begin van de functie „Ontspanningspolsslag“ moet u uw actuele polsslagfrequentie laten weergeven doordat u uw handen op de handpulsvoelers legt of met cardioborstgordel traint .
1. Druk de toets „Test“ in en leg daarna beide handen voor de polsslagmeting tegen de voelers.
2. De computer gaat over naar de modus „STOP“, in het midden van het display wordt er een groot hartsymbool weergegeven en de automatische meting „Ontspanningspolsslag“ wordt geïntroduceerd.
3. De tijd, die op het display begint, wordt 0:60 aan achteruit geteld
4. In het veld „Beoogde polsslag „ wordt de beginpolsslag in het begin van de meting weergegeven. Daarbij wordt er op het gemiddelde van de vier hoogste polsslagwaarden tijdens de laatste 20 seconden vóór het indrukken van de toets „Fitness“ beroep gedaan.
5. In het veld „Polsslag“ wordt de op het gegeven moment gemeten polsslagwaarde weergegeven.
6. Na verloop van één minuut is de tijd terug naar 0:00 gegaan en weerklinkt er een signaalgeluid. De motor keert terug. In het veld „Polsslag“ wordt de eindpolsslag op het tijdstip 0:00 aangegeven. U kunt nu uw handen van de polsslagvoelers verwijderen. Na een aantal seconden verschijnt in het midden van het display uw fitnesscijfer van **F 1,0 - F 6,0** (systeem met schoolcijfers).
7. Om verder te trainen, drukt u de START-toets S in.

Trainingshandleiding

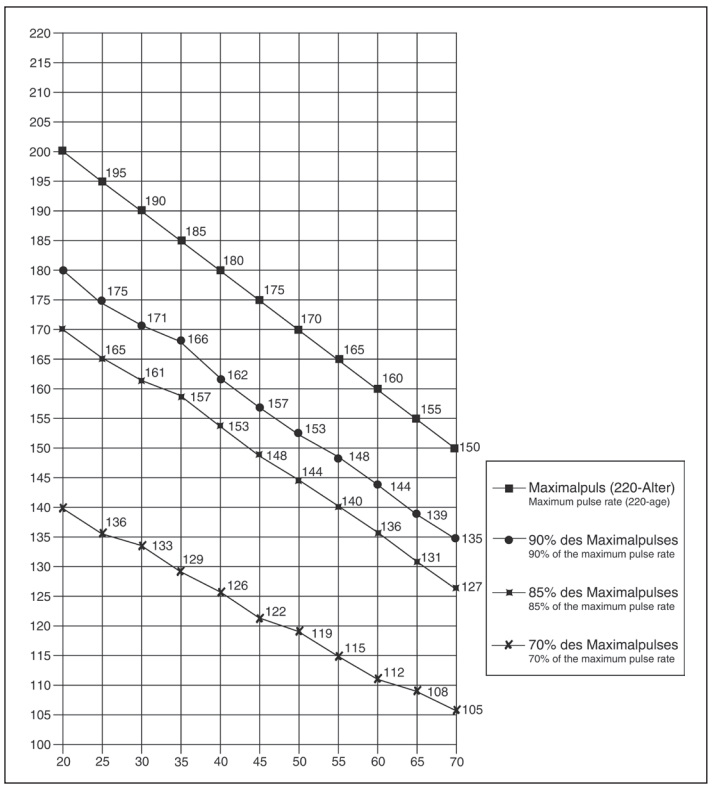
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.
Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности стр. 48
2. Обзор отдельных деталей стр. 3 - 4
3. Спецификация стр. 49 - 50
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями стр. 51 - 53
5. Пользование тренажером стр. 54
6. Руководство по использованию компьютера стр. 55 - 58
7. Руководство по тренировкам стр. 58

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристопайт Шпорт ГмбХ

Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент.
Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. ВНИМАНИЕ: Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить
вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 60 Min./ежедневно.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. ВНИМАНИЕ: Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.
Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

19. Тренажер оборудован 24-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши(-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 120 кг. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN 957-1 / -5 „H/ A“ и EMC Directive 2004/108/EC.

Спецификация - Список запасных частей RS 2 № заказа 1213

Технические характеристики По состоянию на 01.03.2012

Эргометер класса HA / EN 957-1/ 5 с высокой точностью индикации
Магнитная система нагружения, иннерционная масса прибл. 9 кг
Электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера, 24 уровней нагрузки
6 встроенных программ тренировки, 4 пульсозависимые программы
4 программы ручной установки, 1 программа определения процентного содержания
1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 20 - 400 Вт с шагом 5 Вт)
Измерение пульса датчиками на рукоятках, транспортировочные ролики впереди, блок питания, фитнес-тест
Горизонтальное и вертикальное регулирование седла, регулировка наклона руля и седла
Компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибл. расход калорий, процентное содержание жира, частота вращения педалей, нагрузка в ваттах и пульс
Комфортное сиденье с удобной спинкой
Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция и прибл. расход
Извещение о превышении заданных параметров
Максимальный вес пользователя: 120 кг
Габаритные размеры: прибл. Д 150-165 x В 62 x В 100 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-1213-01-SI
2	Передняя ножка		1	1	33-1209-03-SI
3	Задняя ножка		1	9	33-1213-03-SI
4	Болт	M8x90	2	3	39-10445
5	Подкладная шайба	8//25	2	4	39-9966-CR
6	Колпачковая гайка	M8	6	4+12+45	39-9900-CR
7L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева			2	2 36-9220-06-BT
7R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа			2	2 36-1209-05-BT
8	Колпачок ножки		2	3	36-1213-05-BT
9	Задняя основная рама		1	1	33-1213-02-SI
10	Соединительный кабель пульса 1		2	14+26	36-1213-06-BT
11	Оболочка поручня		2	15	36-1213-07-BT
12	Болт	M8x80	2	9+15	39-9956
13	Подкладная шайба	8//19	6	20+45	39-9966-CR
14	Датчик пульса		2	10	36-1213-07-BT
15L	Поручень слева		1	9	33-1213-04-SI
15R	Поручень справа		1	9	33-1213-05-SI
16	Грибковая гайка		1	18	36-9211-19-BT
17	Подкладная шайба	10/19	1	16	39-9989-CR
18	Крепление позуна седла		1	23	33-9211-08-SI
19	Заглушка		2	15	36-1213-08-BT
20	Болт	M8x15	19	1+23+32+54	39-9886-CR
21	Подкладная шайба	8//16	14	12+20	39-10520
22	Четырехгранная заглушка		2	23	36-1213-09-BT
23	Салазки седла		1	9	33-1213-06-SI
24	Седло		1	23	36-1213-03-BT
25	Мягкая спинка		1	23	36-1213-04-BT
26	Соединительный кабель пульса 2		2	10+30	36-1213-10-BT
27L	Левая педаль		1	33L	36-9110-04-BT
27R	Правая педаль		1	33L	36-9110-05-BT
28	Компьютерный кабель для основной рамы		1	31	36-9212-04-BT
29	Подкладная шайба	4//8	4	41	39-10510
30	Соединительный кабель пульса 3		2	26+44	36-1213-11-BT
31	Соединительный кабель		1	28+44	36-1213-12-BT
32	Крепление компьютера		1	1	33-1213-07-SI
33L	Рычаг педали слева		1	27L+54	33-9211-14-SI
33R	Рычаг педали справа		1	27R+54	33-9211-15-SI
34	Болт	3x10	2	7	39-9909-SW
35	Резиновый колпачок для ножки		1	1	36-1213-13-BT

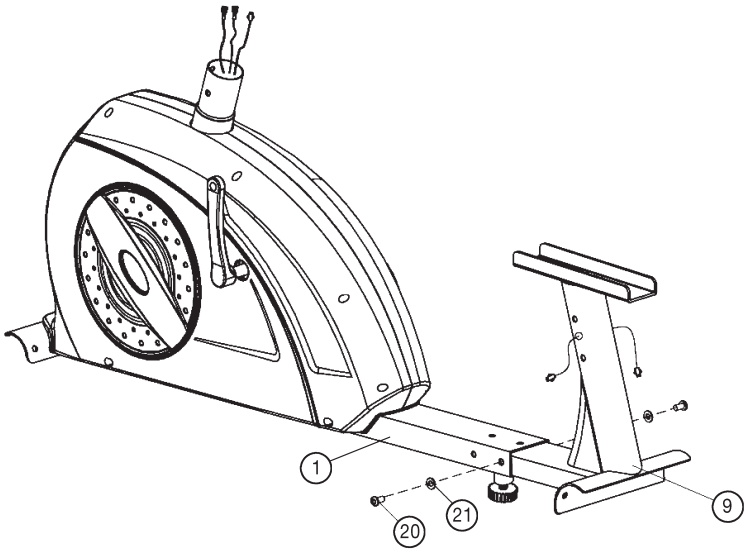
№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
36	Подкладная шайба	6//12	4	37	39-10013-VC
37	Болт	M6x40	4	23+25	39-9979
38	Болт	4,2x18	16	48+57+58	39-9909-SW
39	Колпачок		1	23	36-1213-14-BT
40	Резиновое кольцо		1	1+48	36-9211-31-BT
41	Болт	M5x12	4	44	39-10188
42	Пружинящее кольцо	для M8	14	4+20+45	39-9864-VC
43	Блок питания	6V=DC/1000mA	1	69	36-9808-21-BT
44	Компьютер		1	32	36-1209-03-BT
45	Болт	M8x75	2	2	39-10019-CR
46	гайка	M10	1	35	39-10032
47	Болт	M8x20	2	33	39-9821
48L	Обшивка слева		1	1+48R	36-1213-01-BT
48R	Обшивка справа		1	1+48L	36-1213-02-BT
49	Стопорное кольцо	C17	1	54	36-9805-32-BT
50	Подшипник	6003	2	54	39-9947
51	Кольцо дистанции		2	54	36-9211-30-BT
52	Кольцо дистанции		1	54	36-9211-32-BT
53	Диск шатуна		1	54+56	36-1213-15-BT
54	Ось шатуна		1	50+53	33-9211-09-SI
55	Самоконтрящаяся гайка	M8	3	20	39-9981
56	Плоский ремень	390J	1	53+77	36-1213-16-BT
57	Серводвигатель		1	28+61	36-9212-08-BT
58	Кабель датчика		1	1+28	36-9212-07-BT
59	Болт	M5x60	1	1	39-10406
60	гайка	M5	2	59	39-10012
61	Тяга		1	57+66	36-9211-41-BT
62	Болт	M6x15	2	67	39-9823-SW
63	Пружинящее кольцо	для M6	2	62	39-9865-SW
64	Подкладная шайба	6//12	2	62	39-10013-VC
65	Стопорное кольцо	C12	2	67	36-9111-39-BT
66	Хомут магнита		2	67	33-9214-14-SI
67	Крепление хомута магнита		1	66	36-9211-26-BT
68	Пружина		1	66	36-9214-23-BT
69	Гнездо для блока питания		1	28+43	36-9212-09-BT
70	Осевая гайка	M10x1	2	78	39-9820-SW
71	Болт	M6x50	1	78	39-10000
72	U-образная часть		2	71	36-9713-55-BT
73	гайка	M6	2	71	39-9861-VZ
74	гайка	M10x1	2	78	39-9820
75	гайка	M10x1	2	78	39-9820
76	Подшипник	6000	2	77	39-9998
77	Маховик		2	78	33-9211-12-SI
78	Ось маховика		1	76	33-9211-13-SI
79	Колесо свободного хода		1	77	36-9211-38-BT
80	Заглушка		2	33	36-9840-15-BT
81	Гаечный ключ с открытым зевом		1		36-1213-17-BT
82	Инструкция по монтажу		1		36-1213-18-BT

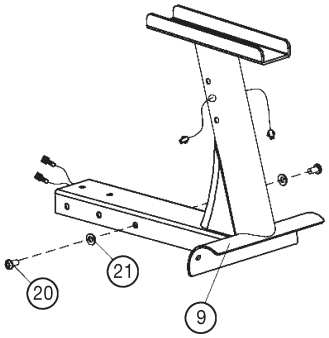
Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы.

Шаг 1:
Монтажная сборка для подготовки раме (1).

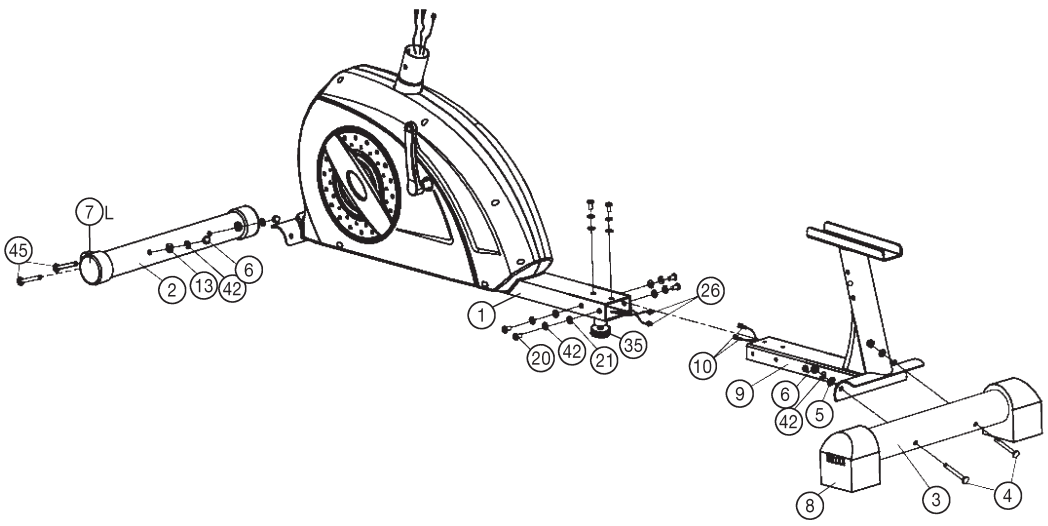
1. Первый Поворот винта (20) и снимите заднюю Каркас сиденья и вывести ее из рамы (1).
2. Второй Открутите винты (20) и шайбы (21) в резьбовые отверстия в сиденье кадров была достигнута





Шаг 2:
Монтаж ножек (2+3) и задняя основная рама (9).

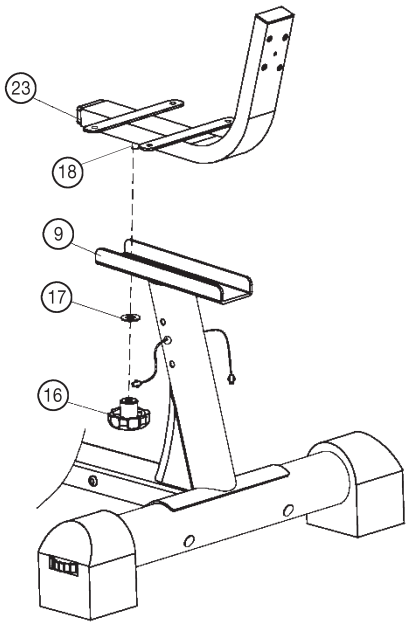
1. Соедините переднюю основную раму (1) и заднюю основную раму (9), чтобы установить штекерное соединение пульса соединительного кабеля пульса 1 (10) и соединительного кабеля пульса 2 (26).
2. Вставьте задняя основная рама (9) на основная рама (1) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. Наденьте на болты (20) по одной пружинной шайбе (42) и одной подкладной шайбе (21) и заднюю основную раму (9) к основная рама (1).
3. Смонтируйте переднюю ножку (2) с транспортировочными роликами (7) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x75 (45), подкладные шайбы (13), пружинные шайбы (42) и колпачковые гайки (6).
4. Смонтируйте заднюю ножку (3) на заднюю основную раму (9). Используйте для этого по два болта M8x90 (4), подкладные шайбы (5), пружинные шайбы (42) и колпачковые гайки (6).
5. Вкрутите резиновый колпачок (35) в переднюю основную раму (1). После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.



Русский

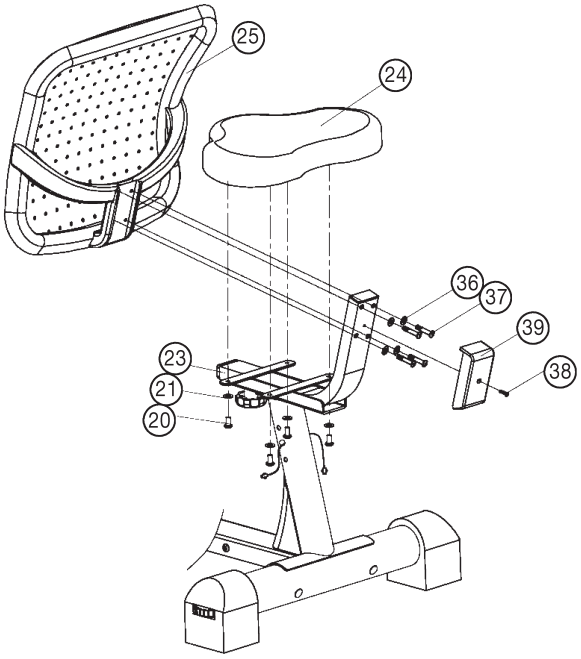
Шаг 3:
Монтаж салазки седла (23) и задняя основная рама (9).

1. Вставьте салазки седла (23) в крепление на задняя основная рама (9) и закрепите в желаемом горизонтальном положении с помощью Крепление позуна седла (18), подкладной шайбы (17) и Грибковая гайка (16).



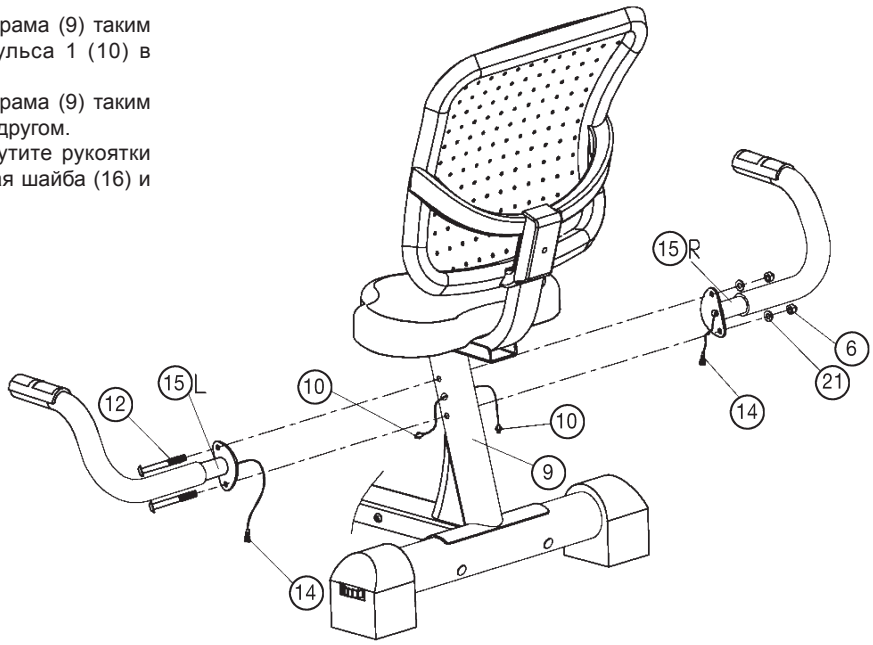
Шаг 4:
Монтаж сиденья (24) и мягкой спинки (25) на салазки седла (23).

1. Положите сиденье (24) на салазки седла (23) так, чтобы отверстия в раме седла и опорной трубе седла (24+32)и резьба в сиденье (24) совпадали.
2. Наденьте на болты M8x15 (20) по одной пружинной шайбе (21) и крепко прикрутите сиденье (24) к салазки седла (23).
3. Приложите мягкую спинку (25) так, чтобы отверстия в салазки седла (23) и салазки седла (23) совпадали.
4. Крепко прикрутите мягкую спинку (25) с помощью болтов M6x40 (37), пружинных шайб (36) к салазки седла (23).
5. Установите крышку (39) на винт и винт с винта (38).



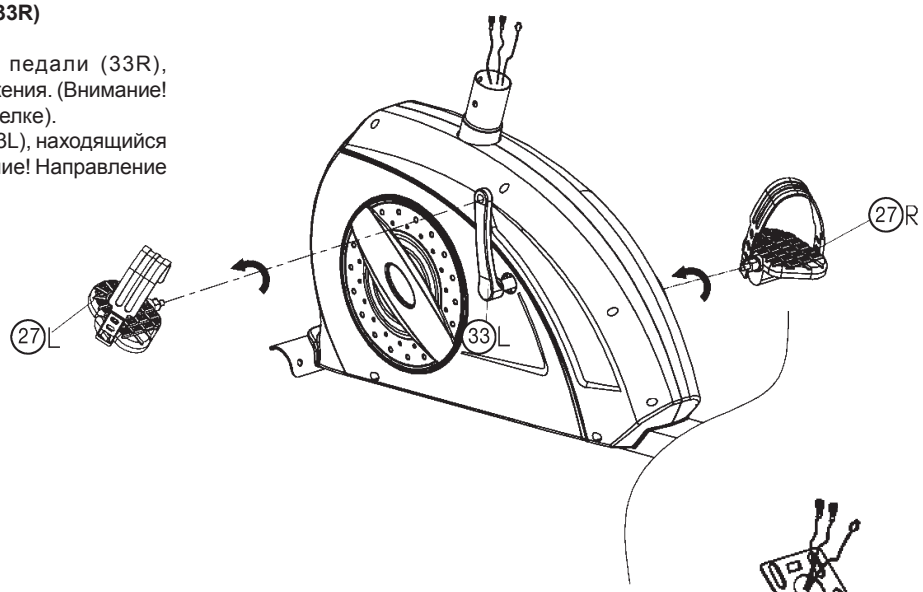
Шаг 5:
Монтаж рукояток (15L+15R) на задняя основная рама (9).

1. Вставьте рукоятки (15L+15R) на задняя основная рама (9) таким образом и вставьте соединительные кабель пульса 1 (10) в соответствующее гнездо на кабель пульса (14).
2. Вставьте рукоятки (15L+15R) на задняя основная рама (9) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
3. Вставьте болты (12) в отверстия и крепко прикрутите рукоятки (15L+15R) на задняя основная рама (9) Подкладная шайба (16) и Колпачковая гайка (6).



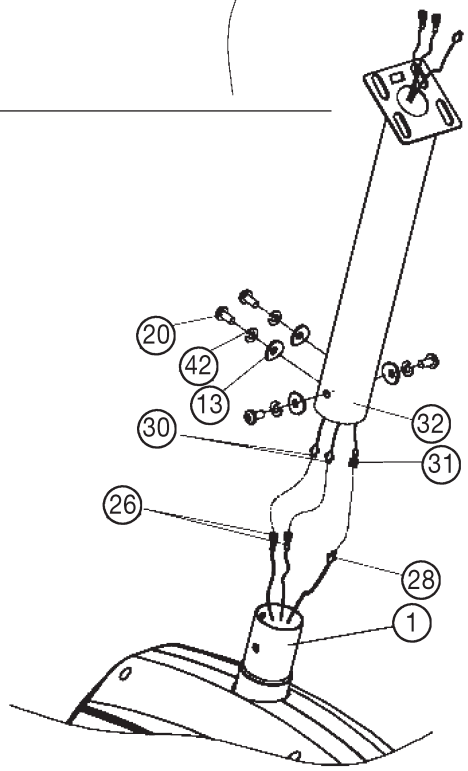
Шаг 6:
Монтаж педалей (27L+27R) шатуны педалей (33L+33R)

1. Прикрутите правую педаль (27R) на шатун педали (33R), находящийся с правой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление закручивания болта: по часовой стрелке).
2. Прикрутите левую педаль (27L) на шатун педали (33L), находящийся с левой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление закручивания болта: против часовой стрелки).
3. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали. Для упрощения монтажа левая педаль обозначена буквой L, а правая педаль обозначена буквой R.



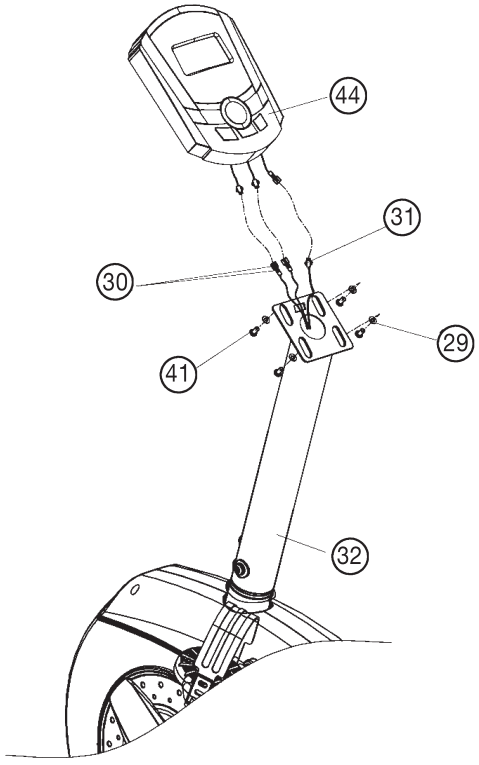
Шаг 7:
Монтаж крепление компьютера (32) на основную раму (1).

1. Возьмите крепление компьютера (32) с предварительно смонтированным соединительным кабелем (31). Соедините штекер компьютерного кабеля (31) со штекером кабель серводвигателя (28). Вставьте соединительные кабель пульса 3 (30) в соответствующее гнездо на соединительные кабель пульса 2 (26),
2. Вставьте крепление компьютера (32) в соответствующее крепление на основной раме (1). Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось, и медленно вставьте крепление компьютера (32) в соответствующее крепление на основной раме (1). Прикрутите крепление компьютера (32) к основной раме (1) с помощью болтов (20), пружинных шайб (42) и подкладные шайбы (13).



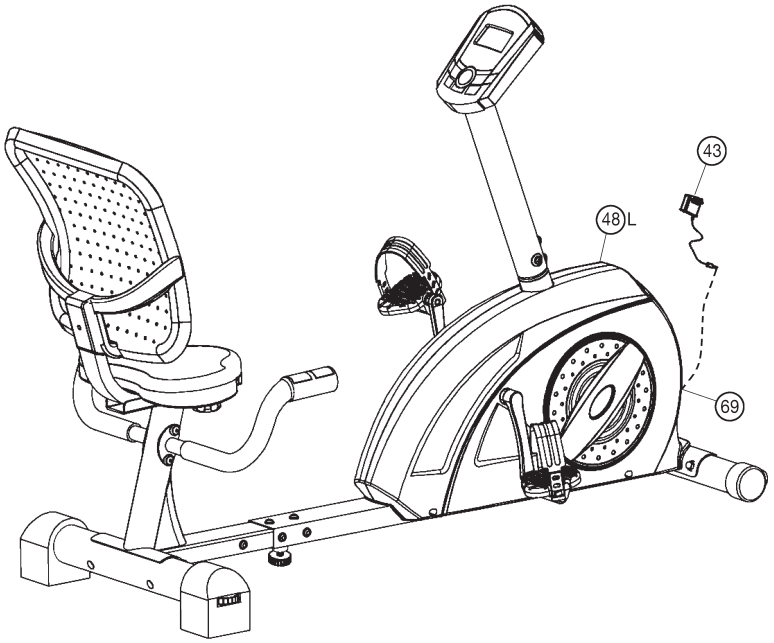
Шаг 8:
Монтаж компьютера (44) на Крепление компьютера (32).

1. Возьмите компьютер (44) и вставьте соединительный кабель (31) с обратной стороны компьютера (44). Вставьте соединительный кабель пульса 3 (30) в соответствующее гнездо на компьютере (44), приложите компьютер (44) на крепление компьютера, находящееся сверху на крепление компьютера (32), и прикрепите его с помощью болтов (41) и две подкладные шайбы (29). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)



Шаг 9:
Подключение блока питания (43).

1. Вставьте штекер блока питания (43) в соответствующее гнездо (69) на заднем конце обшивки (48L).
2. Вставьте блок питания (43) в штепсельную розетку (230V~/50Hz).



Шаг 10:
Контроль:

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченым.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

Замечание:
Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.

Описание компьютера

Компьютер вашего Эргометра очень удобен в обслуживании. Так как все функциональные данные одновременно выводятся на дисплей, исключается необходимость постоянного переключения и весь тренировочный процесс можно контролировать одним взглядом.
Этот тренажер является тренажером, нагрузка которого не зависит от числа оборотов педалей. Чтобы добиться желаемой мощности, компьютер регулирует тормоз не зависимо от частоты вращения педалей.
Включение:
1) Вставте штекер блока питания в соответствующее гнездо в тренажере. Раздастся звуковой сигнал – все показатели на компьютере появятся на 2 секунды и установятся на 00.
или
2) Штекер уже вставлен в розетку / компьютер автоматически отключился. Посредством нажатия на любую кнопку – или оборота педалей – компьютер автоматически включается.
Выключение:
Компьютер отключается самостоятельно, если более 4 мин. тренажером не пользовались. **После окончания тренировки необходимо вытащить штекер из гнезда.**

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ
6 функциональных клавиш: START (Старт) / STOP (Стоп), (Ввод) (E), (Выбор) (F), (Вверх) (+), (Вниз) (-) и (TEST) (Фитнес-оценка).
„START/STOP“: Старт или остановка тренировки в выбранной программе. В стоп-модусе высвечивается STOP. **Компьютер начинает считать только после нажатия клавиши „START/STOP“. Если держать клавишу „START/STOP“ более 3 сек. нажатой, то все данные устанавливаются на нуль, т.е. на начальную стадию.**
„E“ : При помощи вводной и подтверждающей клавиши (E) возможен переход к следующей задаваемой функции. Выбранная функция мигает. При помощи клавиши „+“ и „–“ возможен ввод необходимых показателей и при повторном нажатии клавиши „E“ заданные показатели фиксируются. Одновременно начинает мигать следующая функция.
„F“ : Как правило, компьютер отображает скорость (SPEED), расстояния (DIST) и калорий (CAL) на. Нажатие этой кнопки переключает режим отображения в начале скорость (SPEED) в оборот в минуту (RPM), расстояния (DIST) в общей сложности расстояние в километрах всех учебных сессий (ОДО) и калорий (CAL) в мощность (Вт) в порядке.
„Test“ : При помощи этой клавиши можно провести фитнес-тест .
„+“ и „-“ : При помощи этих клавиш вы можете изменять задаваемые показатели (только при мигающей индикации).

ИНДИКАЦИЯ

START/СТАРТ: START
Индикация старт модуса. Все имеющиеся данные показываются на дисплее.

STOP/СТОП: STOP
Индикация стоп модуса. Возможен ввод данных.

PROGRAM/ПРОГРАММА : PROGRAM 8
Индикация встроенных программы от 1-17 (программы 1–7 - фитнес-программы, программа 8 – программа измерения процентного содержания жира, программы 9-12 – пульсозависимые программы, программы 13-16 – программы, задаваемые пользователем, программа 17 – программа ватт).

LEVEL 8
LEVEL/СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ:
Индикация выбранной степени нагрузки от 1–24. Чем выше степень нагрузки, тем больше сопротивление. Штриховой индикатор, показывающий степень нагрузки, имеет 8 горизонтальных штрихов. Каждый штрих показывает 3 параметра. Точную величину можно считать в функции LEVEL /СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ. Нагрузку можно изменить в любое время и во всех программах с помощью клавиш „+“ и „-“.

ПОЛ:
Индикация пола: мужской/женский. Возможность ввода только в программе 8.

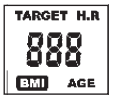
TIME/HEIGHT/WIGHT/ВРЕМЯ/РОСТ/ВЕС:
Установка/индикация времени в минутах и секундах до максимального значения 99:00 мин. Ввод производится в поминутно, счет по нарастающей и убывающей производится в секундах. В программах 2-12 минимальное задаваемое время составляет 5 мин. Задаваться может время или расстояние только раздельно. Ввод/индикация роста и веса возможны только в программе 8.

RPM/SPEED/kph / ОБ/мин/СКОРОСТЬ/км/час:
Индикация оборотов педалей в минуту и скорости в км/час. С помощью клавиши „F“ возможно переключение между SPEED/СКОРОСТЬЮ и U/min/ОБ/мин.

DIST/ FAT %/ODO / РАССТОЯНИЕ/% ЖИРА:
Установка и индикация расстояния. Устанавливается от 0 до 999 км. Счет по нарастающей и убывающей шагом по 0,1 км. Расстояние и время не могут задаваться одновременно. Всего дисплей расстояние (Сумма всех Traingszeiten (ОДО)). С F-ключа между Расстояние (DIST) и общее расстояние (ОДО) и обратно быть Индикация процентуального содержания жира в теле производится только в программе 8.

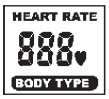
KCAL/WATT/BMR / калория /ВАТТ/ BMR :
С помощью средних величин компьютер расчитывает калория, которые выводятся на дисплее в килокалория. Для пересчета единиц энергии джоулей в калории и обратно применяйте формулу: 1 джоуль = 0,239 калорий или 1 калория = 4,186 дж. Невозможно введение параметров в калория, так как они автоматически высчитываются компьютером из показателях в Ваттах. При помощи клавиши „F“ можно переключать индикацию между ватт и калория и обратно. Компьютер точно измеряет произведенную в ходе тренировки работу. Индикация производится в ваттах. В программе 8 производится индикация целевого значения. BMR (Basal Metabolism Ratio/Коэффициент основного обмена веществ). Этот показатель расчитывается по формуле, которая включает в себя показатели содержания жира, роста, веса, возраста и пола. (Функция доступна только в программе 8).

TARGET HR/BMI/AGE / ВЕРХНЕЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПУЛЬСА/BMI/ ВОЗРАСТ:
Функция доступна только в программах 1-8 и не доступна в программах 9-12. После ввода возраста компьютер расчитывает верхний допустимый для вашего возраста показатель пульса (формула: (220 – возраст) x 0,80), который ни в коем случае недолжен превышаться. При достижении этой величины начинает мигать индикатор пульса.
Вам необходимо немедленно уменьшить скорость или снизить уровень нагрузки. Функция доступна только в программах 9–12 и 13–16. В программе 9: индикация введенного вами целевого показателя пульса. В программе 10 - 12: тренировочная программа с 60% / 70% или 80% вашей MHF (максимальной частотой сердечных сокращений). После ввода вашего возраста расчитывается ваше MHF (максимальная частота сердечных сокращений), которая рассчитывается в соответственном процентном соотношении. Результат, Ваш MHF и Ваш актуальный пульс, выводятся на дисплей. В программах 13 -16: тренировочные программы с 80% вашей MHF. Ввод/ индикация вашего возраста. Индикация BMI (индекс массы тела) = вес тела : рост.

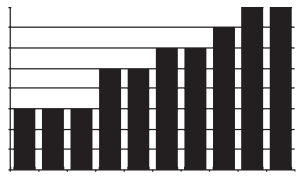


HART RATE/BODY TYPE / ИНДИКАЦИЯ ПУЛЬСА/ТИП ТЕЛА:
ИНДИКАЦИЯ ТЕКУЩЕГО ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА. ДЛЯ НАЧАЛА ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЖАТЬ КЛАВИШУ „S“. НА ОСНОВАНИИ РАСЧИТАННОГО ПРОЦЕНТУАЛЬНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ЖИРА В ТЕЛЕ МОЖНО ПОДРАЗДЕЛИТЬ 9 ТИПОВ ТЕЛА:

ТИП 1 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 5%- 9%;
ТИП 2 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 10%-14%;
ТИП 3 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 15%-19%;
ТИП 4 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 20%-24%;
ТИП 5 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 25%-29%;
ТИП 6 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 30%-34%;
ТИП 7 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 35%-39%;
ТИП 8 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 40%-44%;
ТИП 9 ЖИРОВАЯ ЧАСТЬ 45%-49%
СООТВЕТСТВУЮЩЕМУ ТИПУ ТЕЛА В ПРОГРАММЕ 8 ПРЕДЛАГАЮТСЯ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ.



WIDERSTANSPROFIL/ПРОФИЛЬ НАГРУЗКИ:
Продолжительность тренировки можно выставить с помощью клавиши ZEIT/ВРЕМЯ. Это время делится компьютером на 10 интервалов. Каждая балка на оси времени (по горизонтали) = 1/10 заданного времени, например тренировочное время = 5 мин. = каждая балка равна 30 сек., тренировочное время = 10 мин. = каждая балка = 1 мин. Каждая из 10 балок соответствует такому временному интервалу. Текущий отрезок времени обозначается индикацией миганием колонки. Если время не задается, то каждая колонка равна 3 мин. тренировки, что означает: по прошествии 3 мин. индикация миганием переходит с колонки 1 на колонку 2 и т.д. до максимального значения 30 мин. При остановке программы клавишей „S“ останавливается отсчет времени и при повторном нажатии клавиши „S“ время продолжает отсчитываться дальше.



Высокая балка = высокая нагрузка
Низкая балка = низкая нагрузка
Каждый сегмент балки содержит 3 величины

Каждая из 10 балок соответствует 1/10-й заданого тренировочного времени.

TRETWIDERSTAND/НАГРУЗКА :
При помощи клавиш + / - возможно установление оптимальной нагрузки во всех программах. Изменение видно по высоте балок и по индикации LEVEL /СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ – чем выше колонки, тем выше нагрузка и наоборот. К каждому сегменту колонки относятся 3 величины. Выбранная величина видна в окошке STUFE/СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ. Изменение влияет на действующую и последующие позиции времени. Высота колонок указывает величину нагрузки, но не профиль дороги. Прохождение программы показываются на дисплее графически. Каждая программа протекает по указанной схеме на дисплее, например программа 3 = гора + низина и т.д. (при этом высота сегмента = нагрузка, время распределяется по всей шкале) . После настройки программы обязательно перед началом тренировки нажать клавишу „S“. В противном случае не будет показываться частота пульса, нагрузка в ваттах и т.д

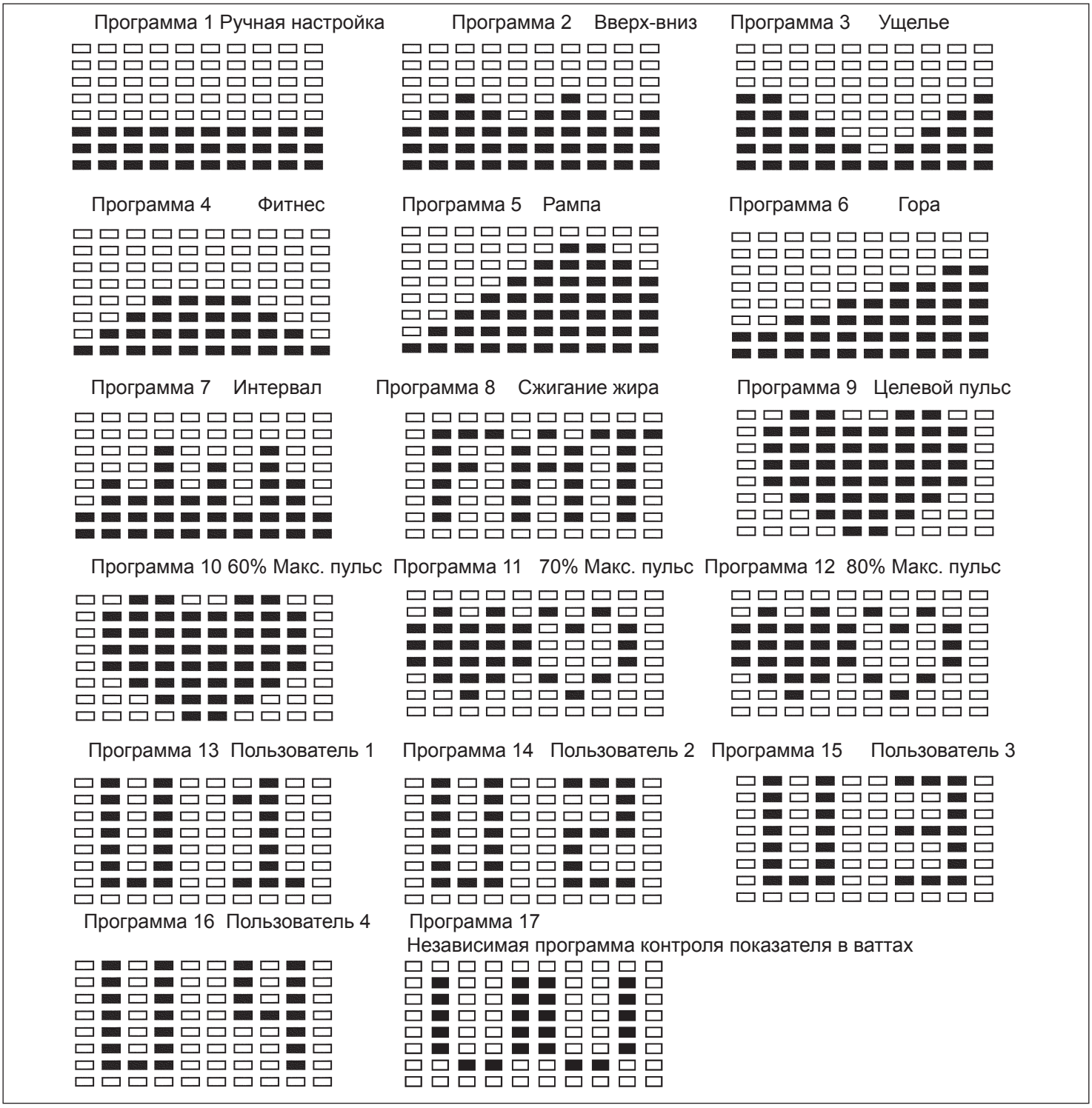
Возможные установки в программах

Программа	Установка
P1 - P7	время, дистанция**, калория,** возраст
P8	пол, рост, вес, возраст
P9	время, дистанция**,** калория, макс. значение пульса
P10 - P 12	время, дистанция, калория, возраст
P13 – P16	время, дистанция, калория, возраст, 10 интервалов
P17	время, дистанция, калория, ватт, возраст

Обзор индикации:

Функция	**Макс.показатель**	**Возможная установка**
Время	00:00-99:00 по нарастающей 99:00-05:00 обратный отсчет	ручная 01:00-99:00 программа 05:00-99:00
Скорость	0,0-99,9 км/ч	не задается
Дистанция	0,1-999,0 км	1,0-999 км
Об/мин	15-999 об/мин	не задается
Ккалория,	0-9999 Ккалория,	1-9.999
Ватт	00-999 ватт	20-400 ватт
Возраст	10-99 лет	10-99 лет
Пульс	40-240 ударов/мин	60-220 ударов/мин
BMI	1-99,99	не задается
BMR	1-9999 ккал	не задается
% жира	5-50%	не задается
Тип тела	1-9	не задается
Фитнес-оценка	F1-F6	не задается

A. Выбор программ:



Программа 1: Ручная
Эта программа соответствует функциям нормального велотренажера. Показатели времени, скорости/об/мин, дистанции, ватт/килокалория, текущего показателя пульса и сигнального пульса непрерывно показываются в индикаторных окошках. Путем нажатия клавиши „F“ можно переключать с ватт/об/мин на килокалория, /скорость. С помощью клавиш „+“ и „-“ можно вручную задавать нагрузку. Все параметры задаются вручную – нет никакой автоматической регулировки.

Программа 2 -7: Фитнес
Здесь заданы различные тренировочные программы. При выборе одной из них, программа протекает автоматически по всем содержащимся в ней различным интервалам. Разделение происходит по ступеням нагрузки и временным интервалам. Однако вы можете в любое время изменить нагрузку или время. Также производится индикация програмы в графическом изображении (диаграмма) на дисплее.

Программа 8: Ваш персональный профиль
После ввода данных пола/роста/веса и возраста компьютер расчитывает показатели BMI, BMR, процент содержания жира в теле и тип тела. Результат показывается на дисплее и вместе с предложением по тренировке переносится в программу 8. Чтобы начать тренировку нажмите на клавишу „S“.

Программа 9: Целевое значение пульса
Здесь вы можете задать оптимальный показатель частоты биения сердца (THF) и компьютер с учетом определенных допусков удерживает эту нагрузку в заданном вами пределе.

Программа 10 - 12:
После ввода вашего возраста компьютер расчитывает Ваш максимально допустимый пульс и в зависимости от программы задает вам тренировочный целевой показатель - 60% / 70% или 80% от максимально допустимой частоты пульса. Этот номативный показатель выводится на дисплее. Компьютер регулирует нагрузку так, чтобы тренировочный пульс оставался в области выбранного режима.

Программа 13 и 16: Индивидуальные тренировочные программы
В этих программах возможен ввод различных личных профилей степеней нагрузки (U1-U4) для тренировки.

Программа 17: Ватт-программа
Здесь вы можете задать вашу индивидуальную нагрузку в ваттах.

Компьютер с учетом определенных допусков и независимо от частоты вращения педалей удерживает эту нагрузку в заданном вами пределе.

СПИСОК ВОЗМОЖНЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

После каждого нового старта компьютер проводит быстрый тест на функциональность. При обнаружении несоответствия имеются три сигнала неисправности:

E 1 Этот сигнал, сопровождающийся звуком, появляется, если есть неисправности в кабельных соединениях. Проверте все кабельные соединения и особенно штекеры. После устранения неисправности нажмите клавишу „S“ и держите более 2 секунд для того, чтобы систему установить в ноль.

E 2 Этот сигнал появляется на дисплее, если замеряющиеся величины не правильны или неисправен компьютерный чип.

E 4 Этот сигнал появляется на дисплее, если в программе 8 не поступает сигнал с датчика измерителя пульса.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА:

1. Ручное имерение пульса:

В левой и правой части руля находятся сенсоры в виде металлических пластин. Соедините кабель с гнездом 5 на компьютере. Обратите внимание на то, что измерение пульса происходит только при одновременном наложении рук на сенсоры. Считывание пульса видно по мигающему сердечку рядом с индикатором пульса.

(Измерение пульса путем контакта рукой служит только для ориентации, потому как через движение,пот, трение и.т.д. возможно отклонение от действительного пульса. У некоторых людей возможно ошибочное показание пульса. Если Вы испытываете трудности с измерением пульса, мы рекомендуем Вам использовать кардиодатчик или часы-кардиодатчик).

Для того, чтобы начать измерение пульса, обязательно нажмите на клавишу START/СТАРТ.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION / ФИТНЕС-ОЦЕНКА / ФУНКЦИЯ ВОСТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

Расчитывая так называемую фитнес-оценку, Ваш тренажер производит оценку состояния вашей спортивной формы. Принцип расчета основан на том, что у здорового тренированного человека частота пульса на определенном отрезке времени снижается быстрее, чем у здорового нетренированного. Для определения показателя фитнес-оценки компьютер расчитывает разницу между частотой пульса в конце тренировки (начальный пульс) и частотой пульса через одну минуту после окончания тренировки (конечный пульс). Пользуйтесь этой функцией после того, как вы некоторое время тренировались. Перед началом востановительной паузы вы должны измерить текущий пульс. Для этого вы должны положить руки на сенсоры.

1. Нажмите клавишу **TEST/ТЕСТ** и для начала измерения пульса положите на сенсоры обе руки .
2. Компьютер переходит в стоп модус (STOP-Modus), в середине дисплея показывается большой символ в форме сердца. В этот момент начинается автоматическое измерение востановления частоты пульса.
3. Время отсчитывается в обратном порядке от 0 до 60.
4. В окошке „Zielpuls„ (Целевой пульс) указывается пульс на момент начала замера. При этом берется средняя величина четырех замеров пульса за последние 20 секунд перед нажатием клавиши **„Test“.**
5. В поле „Puls“ (Пульс) указывается текущий показатель замеряемого пульса.
6. По окончании минуты время устанавливается на 0:00 и подается акустический сигнал. Мотор возвращается в исходное положение. В окошке „Puls“ (Пульс) указывается показатель пульса в момент достижения 0:00. Вы можете снять руки с руля. Через несколько секунд на дисплее появится Ваша фитнес-оценка от F1,0 до F6,0. F1 означает, что Ваш пульс восстанавливается относительно быстро. F6 означает, что Вашему пульсу для восстановления требуется довольно продолжительное время для восстановления.
7. Для дальнейшей тренировки нажмите клавишу **„S“.**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

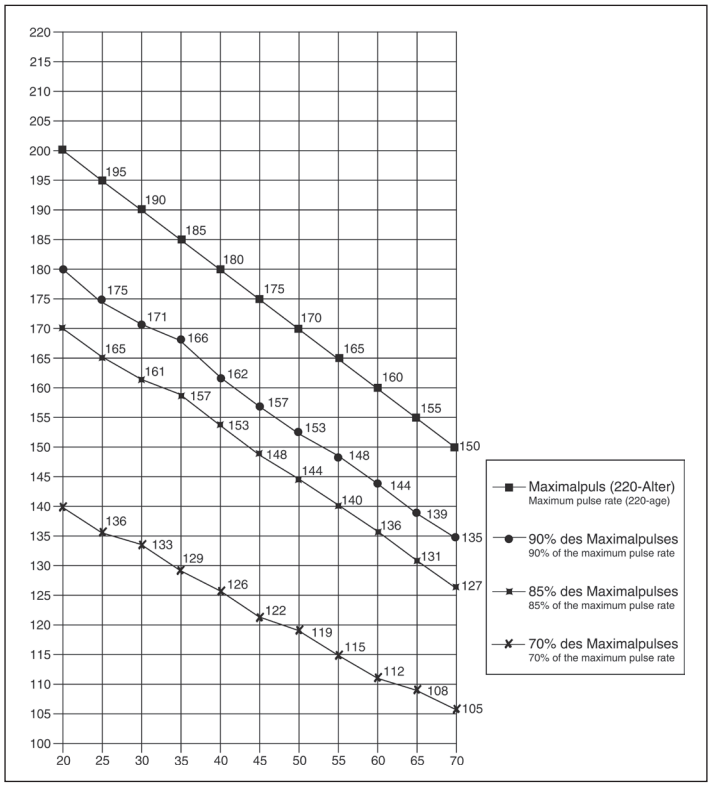
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.
Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса	= 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.7

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

03/12 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten